





# مک‌خوش در حرکت تجراییان

ایران: آهسته آهسته

## تحریم توامپ و بازار نفت

دیروز، روز شروع اجرای سیاست تشدید تحریم نفتی ایران توسط ترامپ و لغو معافیت خرید نفتی هیست کشور خریدار نفت ایران بود. در انتظار را تحلیلگران اقتصادی نفت داشتند. سقوط آزاد و با افزایش «صادرات نفت ایران را به صورت نفت در بازار. میچکدام( سقوط با افزایش) نشان داده نشد. قیمت هر بشکه نفت همچنان در فاصله ۷۲ تا نزدیک به ۷۴ دلار در نوسان است و بازار نفت اگرچه نگران از آینده است اما تلاطمی به لحاظ قیمت نشان نداده است. بسیاری از کارشناسان بازار نفت، شرایط کنونی را حالتی ننگ توصیف می کنند که منتظر رویدادهای سیاسی آینده در سطح منطقه خلیج فارس و حتی بحران در ونزولا، لیبی و نیجر به هستند. به خصوص در ماه آینده در نشست اوپک درباره توافق ۶ ماهه کاهش تولید ۱/۲ میلیون بشکه‌ای نفت اوپک و تمدید آن تا پایان سال ۲۰۱۹ میلادی تصمیم گیری خواهد شد. در بررسی و نقد شرایط کنونی بازار نفت بعد از شروع سیاست تحریم نفتی ترامپ علیه ایران با شعار «صادرات نفت ایران را به صفر می‌رسانیم» همه کشورهای تولیدکننده نفت، به‌خصوص اعضای اوپک بحثی این شعار ترامپ درباره صادرات نفت ایران را غیرممکن دانسته‌اند. دبیرکل اوپک در تهران در مصاحبه خود اعلام کرد: «صادرات نفت ایران نمی‌توان به صفر رسانیده و اجرای این سیاست از سوی رئیس‌جمهور آمریکا غیرممکن است.» او در این مصاحبه گفت: ایران در قیل هم در برابر تحریم نفتی آمریکا مقاومت کرد و موفق شد، این نیز در برابر فشارهای دولت ترامپ، به‌خصوص تحریم نفتی مقاومت خواهد کرد و موفق می‌شود. ماه آینده در نشست اوپک درباره سقف تولید و ادامه توافق ۶ ماهه کاهش ۱/۲ میلیون بشکه‌ای نفت اوپک تصمیم‌گیری خواهد شد.

از سوی دیگر اغلب کارشناسان نفت نوشته‌اند که تحریم نفتی برای پائین آوردن قیمت بنزین در آمریکا به نفت زیر ۷۰ دلار و حتی ارزاتر نژاد دارد. با این حال نمایان این کشور برای صفر کردن صادرات نفت (ایران مانع تحقق این هدف است. قیمت بنزین در آمریکا از ابتدای اسمال (میلادی) رشد ۲۶ درصدی داشته و در صورت تداوم می‌تواند باعث نارضایتی مردم آمریکا و ریزشش آرای ترامپ در دور بعدی انتخابات ریاست‌جمهوری شود.

دیروز (جمنه) روز آغاز اجرای طرح لغو معافیت نفتی کشورهای برای خرید نفتست از ایران بود. دو روز قبل از آن، کرد کوتا در ونزولا که فرماندهی آن را بولتون مشاور امنیت ارثی ترامپ در واشگتن بهمه داشت با سروصدای وسیع رسانه‌ای - خبری اجرا شد. به طوری که در ساعات اولی اغلب رسانه‌های غربی، خبر موفقیت کوتا و پایان ریاست‌جمهوری (مادورو) را دادند.

همزمانی اجرایی طرح کوتا و آغاز اجرایی لغو معافیت نفتی علیه ایران به نظر نویسنده محک، طرحی شده بود. زیرا در صورت موفقیت کوتا در ونزولا و کلیدخوردن فرمان اجرایی ترامپ در تحریم کامل نفتی ایران، موفقیت بزرگی برای ترامپ محسوب می‌شد که در موقعیت بسیاری برای انتخابات ریاست جمهوری آمریکا است و به رضایت افکار عمومی مردم آمریکا نیازمند است. کوتا‌ست در ونزولا در این مرحله شکست خورد و اعلام بی‌رقم زمان اجرایی تحریم نفتی ایران با شعار «صدور نفت ایران را به صفر می‌رسانیم» در حالهای از ابهام قرار دارد که آن را استقبال نمی‌شود. تاکنون ترامپ با حامیان در ابویلی و ریاض، همچنین اردوغان رئیس‌جمهور ترکیه و نخست‌وزیر هند، تلفتی درباره تحریم نفتی ایران گفتگو کرده است و کاخ‌خدا اعلام کرده رئیس‌جمهور آمریکا در این گفتگوهای تلفنی موفق شده است تا روسای این کشورها را با خود همراه کند، به‌خصوص ابویلی و ریاض در راستای سیاست نفتی ترامپ اوپک و بازار نفت او کنترل خواهد کرد. در حالی که هنوز فشارهای ترامپ بر اوپک نتیجه نداده است و سیاست تحط ترامپ موجب سرسریجه بازار نفت شده است که هر از گشت‌ها اعلام می‌آید آن ماه سوم است. در راستای این شرایط مهم و شوکارو، کارشناس نفتی می‌نویسد: به این ترتیب در شرایطی که بهترین راهکار ترامپ برای پر کردن جای خالی نفت ایران در بازار و جلوگیری از رشد قیمت‌ها فشار بر اوپک و موبو، عربستان است. کارشناسان عقیده دارند‌سباید منتظر ماند و دید پاسخش وزری حاضر در اوپک پلاس به خواسته آمریکا چیست. به نظر می‌رسد کشورهایی حاضر در اوپک پلاس نمایان دارند ابتدا آثار خروج نفت از بازار بررسی کنند و پس از آن به به‌خوستان‌های ترامپ پاسخ دهند. نشانه‌های چنین تصمیمی به‌وضوح در اظهارنظرهای وزری نفت عضو اوپک دیده می‌شود.

به گزارش روزیتور، روز گذشته وزیر نفت عربستان اعلام کرد توافق ۶ ماهه کاهش تولید ۱/۲ میلیون بشکه‌ای در روز اوست از سمت کشورهای عضو و غیرعضو اوپک، می‌تواند تا پایان سال ۲۰۱۹ تمدید شود. این توافق از ابتدای اسمال آغاز شده و در نشست ماه بعدی اوپک بر سر تداوم یا قطع آن تصمیم‌گیری خواهد شد. پیش از این بسیاری از کارشناسان اعلام همکاری رسمی عربستان با دولت ترامپ در رابطه با پوشش جای خالی نفت ایران در بازار نفت را نشانه‌ای قوی برای هر می‌خوردن توافق کاهش تولید نفت ایران می‌دانستند یا این حال اظهارنظر روز گذشته افالق، این سیگنال را تضعیف و اقدام تداوم طرح کاهش تولید را مطرح کرد. هر چند وزیر نفت عربستان به میزان کاهش تولید در صورت تداوم این توافق استثنای‌ای نکرد، با این حال اعلام این خبر کافی بود تا انتظار کاهش عرضه در بازار نفت شود و رشد قیمت‌ها را به همراه داشته باشد. چند روز پیش از افالق، ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهوری روسیه نیز به پایبندی روسیه به توافق کاهش تولید تأکید کرده بود.

وزیر نفت عربستان سعودی مدعی است «ما به سطح ذخایر نفت خود دنیا توجه خواهیم داشت و سطح تولید با توجه به کمتر یا بیش‌بودن ذخایر نسبت به استاندارد معمول تعیین خواهد شد.» او در ادامه افزایش یا کاهش تولیدات را کاملاً به شرایط بازار وابسته دانست و شرایط فعلی بازار را کاملاً عادی ارزیابی کرد. با این حال واکنش بازار به اخبار عرضه با ارزیابی‌های افالق فاصله زیادی دارد. این فاصله به‌خصوص با جدی‌ترشدن ناپایداری‌های داخلی در ونزولا که در کنار تحریم‌های نفتی آمریکا می‌تواند تولید نفت این کشور را بیش از پیش تهدید کند، بیشتر هم شده است.

## رئیس فراکسیون امید مجلس: بارانه‌های پنهان ساماندهی شود

رئیس فراکسیون امید مجلس شورای اسلامی گفت: بارانه‌های پنهان باید شفاف سازی و از این منابع برای اصلاح زیرساخت‌ها بهره برداری شود که به گزارش خانه ملت، محمدصادق عارف اضافه کرد: ساماندهی بارانه‌ها، افزایش تولید و اصلاح زیرساخت‌ها را به همراه خواهد داشت.

نماینده مردم تهران، ری، شمیرانات، اسلامشهر و پردیس در مجلس با تأکید بر لزوم هدفمندی بارانه‌ها در کشور، تصریح کرد: پرداختن بارانه‌ها در اقتصاد کشور بحثی جدی است و ساماندهی آن عزم همه‌جانبه می طلبد.

به گفته عارف، بارانه‌ها باید هدفمند و به‌افزاینده تولید و پرداخت و بارانه‌های پنهان باید شفاف شود و از این منابع برای افزایش تولید، اصلاح زیرساخت‌ها و ررفه اجتماعی بهره‌گرفت.

رئیس فراکسیون امید مجلس ابراز امیدآوری کرد اسامال با همکاری دستگاه‌های دیگر موضوع هدفمندی واقعی بارانه‌ها در قالب یک طرح در مجلس مصوب شود.

### پایانده‌های سبیل‌شیمی

## توبه فرمایان!

بقیه از صفحه اول

پی‌نوشت:

۱- وقتی می‌گوییم «خرید کالاها»ی مختلف از جمله ارز به این معناست که در اقتصاد هر آنچه قابل خرید و فروش باشد، کالا نامیده می‌شود و «ارز» نیز به مثابه یک کالای قابل مبادله، تابع رابطه عرضه و تقاضاست و چنانچه تقاضا برایش افزون شود یا عرضه‌اش کم شود، گران‌خواهد شد.

۲- «دولت» از جمله مفاهیمی است که در ادبیات سیاسی و ادبیات عامه و رسانه‌ای ایران به‌کار می‌رود. در ادبیات رسانه‌ای «دولت» معمولاً به مجموعه رئیس‌جمهوری و وزرا اطلاق می‌شود که در این نوشتار و عموم نوشته‌های نگارنده، «دولت» است. دولت، بنا بر یکی از تفاهات روزن‌نورانی (زبور) به معنای «مظفر نیست که از انحصار مشروعیت کاربرد خشونت در یک قلمرو ملی مرزبندی شده برخوردار است، به سخن دقیق‌تر، نهاد (یا نهادهایی) که اختیار مجموعه نظام‌های مدیریتی، اداری، اجرایی و نیز نظامی و انتظامی کشور را به دست دارند، دولت نامیده می‌شوند که در ادبیات سیاسی امروز، «حاکمیت» نام دارد. بنابراین وقتی می‌گوییم ۸۵ درصد اقتصاد در اختیار دولت است، منظور دولت در معنای دوم است.

## آیت‌الله‌العظمی مکارم شیرازی:وزارت اطلاعات از تخلفات دستگاه‌ها جلوگیری کند

یکی از مراجع تقلید شیعیان گفتند: بخش قابل توجهی از این تخلفات درشت با همدستی و زد و بند بعضی دستگاه‌ها صورت می‌گیرد و دستگاه‌های اطلاعاتی باید در این خصوص به وظایف ذاتی خود عمل کنند.

به گزارش مهر، آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی در دیدار حجت‌الاسلام علوی وزیر اطلاعات، با اشاره به وقوع برخی تخلفات کلان اقتصادی، بر لزوم هویشاری و مراقبت جدی دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی در این باره تأکید کرد و گفت: بخش قابل توجهی از این تخلفات درشت با همدستی و زد و بند بعضی دستگاه‌ها صورت می‌گیرد و دستگاه‌های اطلاعاتی باید در این باره به وظایف ذاتی خود عمل کنند.ایشان با بیان این که وقوع تخلفات کلان سبب بدبینی مردم می‌شود، خواستار اتخاذ تدبیر لازم از سوی مسئولان و دستگاه‌ها در این زمینه شدند.

## تسلیم رئیس‌جمهوری به رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس

رئیس‌جمهوری در پیامی با تسلیم در گذشت‌والده دکتر کاظم جلالی رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، در ده‌کار خاندان‌متعال برای آن‌مادر مومنه و فداکار رحمت واسعه‌الهی و برای عموم بازماندگان صبر و اجر مسألت کرد.

مرید پیام تسلیم تحت‌الاسلام و المسلمین دکتر حسن روحانی به این شرح است:

والله و انالیه راجعون
جناب‌آقای دکتر کاظم جلالی
نماینده محترم و رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی
مصیبت فقهان‌والده‌پدر زوارتان را به‌جای‌جایی و خاتمه‌محرم تسلیت می‌گویم و در ده‌کار خاندان‌متعال برای آن‌مادر مومنه و فداکار رحمت واسعه‌الهی، برای عموم بازماندگان صبر و اجر و برای شما سلامتی و مزید توفیق خدمت مسألت دارم.
حسن روحانی

رئیس‌جمهوری اسلامی ایران

وزیر امور خارجه در مصاحبه با یک رسانه انگلیسی گفت: با آن که تصور نمی‌کند جنگ میان ایران و آمریکا قریب‌الوقوع است اما اتفاقات تصادفی ممکن است به درگیری نظامی تبدیل شود.
محمد جواد ظریف، در مصاحبه با روزنامه‌ایندپیندت درباره منظرش از این اتفاقات تصادفی به تنش‌های احتمالی بر سر عیور کشتی‌ها از تنگه هرمز اشاره کرد. او همچنین دستگیری چند سرباز آمریکایی در سال ۲۰۱۶ در آب‌های خلیج فارس را یکی دیگر از اتفاقاتی دانست که بروز موارد مشابه با آن می‌تواند به درگیری منجر شود.
رئیس دستگاه دیپلماسی ایران در این مصاحبه همچنین بار دیگر گفته است که برای مبادله زندانیان بین تهران و واشنگتن اختیارات دارد. او گفته که ایران حاضر است آمریکایی‌های بازداشت‌شده در ایران را به ایران‌هایی که به جرم دزدن تحریرها در آمریکا و فعالیت دیگر با‌داشت‌شده‌اند تبادل کند.

وی گفته است که طرح مبادله او برای زندانیان ناترین زائفری، تبعه انگلیسی محکوم‌شده در ایران را شامل نمی‌شود.
ظریف به استوال خبرنگار اندپیندتدرباره دلیل مصاحبه‌اش با رسانه محبوب آمریکا-فاکس‌نیوز- به پاسخ داد و گفت که خواسته است با طرفداران رئیس‌جمهوری آمریکا ارتباط بگیرد.
او گفت: چون صحت صحبت کردن با طرف مقابل مهم است.

رئیس دستگاه دیپلماسی ایران، البته گفت که مصاحبه‌اش در روزهای اخیر با فاکس‌نیوز اولین مصاحبه بوده و او هنگامی که سفیر ایران در سازمان ملل بوده هم

رئیس سازمان انرژی اتمی گفت: ما اعلام کرده‌ایم که به دنبال ساخت یک نیروگاه هسته‌ای هستیم پس چرا آنها نگارند: به دلیل این که اقتدار هسته‌ای صیانت افرین است.

علی اکبر صالحی درحماش تقدیر از تلاش‌نگران دستاوردهای موفق ارائه شده در سالروز ملی فناوری هسته‌ای سال ۱۳۹۸ افزود: به دنبال بی‌پایایی و بی‌عقلی آمریکایی‌ها در ۱۹ فروردین که سپاه بدرستان را به عنوان گروه تروریستی کردند، واکنش‌های صورت گرفت و بی‌پناهی‌های منتشر شد اما دل‌پود واکنشی قوی و معنادار نشان داده‌شود. خوشبختانه این موضوع مصادف شد با ۲۰ فروردین و ما منجزه ۲۰۰ ساله JIR۶ علیرغم میل برخی از کشورهای اروپایی رونمایی کردیم.

وی افزود: دستاوردهای ارائه شده در ۲۰ فروردین نمایش احترام جمهوری اسلامی به صورت واقعی و علّی‌الرضی بود و آنها می‌دانند یعنی چه.

صالحی خاطرنشان کرد: هفته گذشته در حاشیه دیدار با کارگران خدمت مقام معظم رهبری رسیدیم و شرح خاطراتشان را به‌صورت مستقیم از منظر ایشان ساینفوزر دادیم. ایشان ضمن ابراز خوشدوی فرمودند: «شما همچنان با قدرت به مسیر خود ادامه دهید.» صنعت هسته‌ای ایران در فرتحی با بسپار خرد اهمیت است. در سال ۸۸ اخیر که به اعتبار مسئولیت در سازمان خدمت ایشان شرفیاب شدم فرمودند: «صنعت هسته‌ای مرتبط با نظام است. دولت‌ها با سلاقی گوناگون می‌آیند و می‌روند. نباید این صنعت دستخوش سلاقی گوناگون‌شود و باید راه پایداری را پیمایند؛ لذا هر گونه تصمیم سرنوشت‌ساز در پاره صنعت هسته‌ای باید با هماهنگی‌های لازم انجام پذیرد.»

رئیس سازمان انرژی اتمی سبب اهمیت صنعت هسته‌ای را از منظر مقام معظم رهبری در دو محبت به اختصار شرح کرد وگفت: صنعت هسته‌ای از منظر ایشان دو وجه مهم دارد که یکی از آن‌ها پایداری برای نسل‌های آینده است. ایشان با تیزبینی و هوشمندی فرمودند باید از حلال پای نسل‌های آینده زمینه‌های تأمین انرژی پایدار را فراهم کنیم تا آنها با مشکلاتی روبرو نشوند. لذا ما علاوه بر اقدامات فعلی کنونی همچون ساخت دو واحد جدید نیروگاهی، در کااست هم که شاید ۳۰ سال دیگر محقق شود بر اساس همین پیش‌بینی حرکت می‌کنیم. با آموزش و پژوهش زمینه این کار می‌شود تا مدتهاست و دانشمندان فرایخته ما نیز ۴۰۰۰۰۰ ساله‌دانشه باشند و وقتی دنیا به بهره‌برداری از گدازشت رسید ما نه فقط فالگیر شویم، مدبری برای گفتن فاشته باشیم.

وی گفت: از پشتیبان صنعت هسته‌ای کشورمان تشکر می‌کنیم که در زمان مناسب قدری خوب و مؤثری برداشتند و ما نمره‌ای را می‌بینیم. اگر از قبل به این مهم توجه نمی‌کردیم اکنون همچون عربستان که برای داشتن عنوان هسته‌ای حاضر به هر گونه سخت و خواری می‌شود،

## اخبار داخلی

## وزیر دفاع: در صورت عدم همکاری ایران،عراق تجزیه می‌شد

غرب آسیا هستند که با همکاری‌های دو‌جانبه، می‌توانند نقش مهمی را در تحکیم صلح، امنیت و ثبات منطقه ایفا کنند.

سرلشکر باقری در این دیدار با بیان این که عراق را کشور مقدس، دوست و برادر خود می‌دانیم، بر ضرورت و اهمیت توسعه روابط راهبردی، عملیاتی، فنی و صنعتی جمهوری اسلامی ایران و عراق تأکید کرد. رئیس ستاد کل نیروهای مسلح با اشاره به این که امنیت و توسعه عراق را امنیت و توسعه کشور خودمان می‌دانیم، به گزارش رولسبث عمومی وزارت دفاع، امیر سرتیپ حاتمى در دیدار با فرماندهان نیروی دریایی، هوانیروز و پدافند هوایی ارتش عراق با اشاره به شرایط سیاسی، امنیتی، منطقه‌ای و جهان‌آظهار داشت: تهدیدات و فرصت‌های پیش‌رو دو کشور ایجاب می‌کند که مقامات کشوری و لشکری، رایزنی‌های بیشتری در جهت تأمین منافع دو همتا، و رشد و شکوفایی اقتصادی دو کشور، ثبات و امنیت در منطقه انجام دهند.

وی وسایان این که برای همکاری ثبات و امنیت در منطقه هزینه‌های فراوانی پرداخت شده است، تصریح کرد: خون جوانان مومن، متعهد و وطن‌دوست ایرانی و عراقی ضامن ثبات و امنیت هر دو کشور است و اگر آن همکاری‌های ایشارگرانه و جانفشانه‌انه نبود، امروز عراق توسط بدخواهان و دشمنان صلح و امنیت تجزیه شده بود.

وزیر دفاع در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به قرار دادن نام سپاه در لیست گروه‌های تروریستی، خاطرنشان کرد: تروریست خواندن سپاه از سوی آمریکا، انتقامی بود که آنها از اقدامات سپیاه علیه تروریسم در عراق و سوریه گرفتند، هر چند آنها قصد داشتند با این اقدام از روند تثبیت سیاسی امنیت در عراق و سوریه جلوگیری کنند که باید مراقبت شود.

امیر حاتمى با بیان این که همکاری‌های دفاعی ایران و عراق موجب تعادل، توازن، صلح، ثبات و امنیت در منطقه خواهد شد، ادامه داد: دو کشور عزم و اراده جدی و خوبی برای توسعه همکاری‌ها در زمینه‌های دریایی، هوایی و نظامی دارند.

فرماندهان عالی‌رتبه نظامی عراق هم در این دیدار ضمن ابراز خرسندی از حضور در جمهوری اسلامی ایران بر ضرورت تحکیم مناسبات دفاعی دو کشور به‌جایگاه اساس حسن همجواری و پیوند های سیاسی، امنیتی، دینی و اجتماعی میان دو کشور مبتنی بر منافع دو ملت تأکید کردند.

**ایران و عراق دو وزنه مهم جهان اسلام**
رئیس ستاد کل نیروهای مسلح هم دردیدارارتشید «حامد عطیه خوین» فرمانده هوانیروز ارتش عراق، گفت: ایران و عراق، دو وزنه مهم جهان اسلام و

## ظریف: همراهان روزهای سخت را فراموش نمی‌کنیم



همه جا با [آمریکا] هم‌نظریم، اما در زمینه پایان دادن به معافیت‌های تحریم نفت، موضوع اتحادیه اروپا اندکی با آمریکا متفاوت است.»
این مقام اتحادیه اروپا همچنین تأکید کرد: زمانی که ایران به تعهداتش ذیل برجام پایبند بماند و به این توافق هسته‌ای پایبند خواهد بود.

ریک پری هم پس از سخنان «کانیت» گفت: «ایلمورام هیچ کشورى در اروپا نیست که از ایران و نحوه رفتار این کشور با مردمش و اقداماتش در زمینه تروریسم حمایت کند.»

**تلاش آمریکا برای نفوذ قطعهنامه ۲۳۳۱**

نمایندگی ایران در سازمان ملل متحد هم در پیانه‌های تأکید کرد که آمریکا اعضای سازمان ملل ملل را تهدید می‌کند یا قطعنامه ۱۲۳۱ را نقض کند یا با تنبیه مواجه شوند.

به گزارش ایسا، در این بیانیه آمده است:

یک مقام وزارت خارجه آمریکا به نیویورک ابروایی با آمریکا با اعضای شورای امنیت ملاقات کند تا بر اساس ادعای نادروستی زمینه تحریرها علیه ایران، ما در دفاع از ارزش‌های حقوق بشری در

## صالحی: اقتدار هسته‌ای صیانت‌آفرین است

بودیم، اعلام شد به زودی در عربستان راکتوری را اندازی می‌شود. پس از بررسی و تحقیق مشخص شد یک راکتور زیر محفظه ۲۵ کیلوواتی است که یعنی هیچ در اینجاست که خطرناک باشد.»
این سخنان هم‌زمان هسته‌ای صیانت‌آفرین است.
صالحی تأکید کرد: وجه دیگری که حضرت آقا بر آن تأکید دارند، این است که صنعت هسته‌ای و دستاوردهای آن نماد اقتدار و غرور ملی جمهوری اسلامی ایران است. او اعلام کرده‌ایم که به دنبال ساخت یک نیروگاه هسته‌ای هستیم. نگارنده به دلیل این که اقتدار هسته‌ای صیانت‌آفرین است، می‌دانند ملت ایران و جمهوری اسلامی به طور باقوه



صاحب این قوت و اقتدار هستند. این اقتدار نمادی از جمهوری اسلامی شده است. دستیابی به سوخت ۲۰ درصد در کمترین زمان ممکن و در میان ناپاوری داخلی و خارجی اوج این اقتدار بود.

وی یادآور شد: برخی در خارج می‌گفتند صالحی را انسان صادقی می‌دانستیم اما این بار درباره ساخت سوخت ۲۰ درصد دروغ می‌گویند. گفتیم صبر کنید گزارش آژانس وی المللی انرژی اتمی که منتشر شود مشخص می‌شود. دانشمندان آمریکایی حیرت زده شدند که جمهوری اسلامی در فرصتی که توانست سوخت ۲۰ درصد را از صفر شروع و ساخت آن را محقق کند و در راکتور بگذارد. نتیجه این دستاوردها غرور ملی است.
معاون رئیس‌جمهوری با انتقاد از برخی تحلیلگران کرد غالباً: این توجیه تمام‌ایعادمسله هسته‌ای ایرانی‌ها کردند و غیر منصفانه انتقاد می‌کنند. گفت: استاد یک دانشگاه می‌گوید صنعت هسته‌ای جز هزینه چیزی نیست، واقعا سخن عجیبی است. این مساله حتماً از روی سهل‌انگاری است. اصلاً جاش ما با غرب فراتر و ریشه‌ای‌تر از این حرف هاست. جاش ما با غرب یک چالش فکری و در شیوه حکمرانی است. آنها می‌گویند انقلاب اسلامی نباید باشد. این استاد تصور می‌کند اگر صنعت هسته‌ای را کنار

### شنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۸- ۲۸ شعبان ۱۴۴۰- ۴-۲۰۱۹- ۲۰۰۱ نود و سوم- شماره ۲۷۲۷۲

## وزیر دفاع: در صورت عدم همکاری ایران،عراق تجزیه می‌شد

جنگ با دانش تجربیات سخنی را پشت سر گذاشتیم. وی افزود: بغداد تا مرز سقوط نزدیک شده بود و همه دستان و همپیمانان ما عقب‌نشینی کردند و ما جز برادران ایرانی هیچ‌کسی را در میدان نیافتیم.

فرمانده هوانیروز ارتش عراق گفت: خواهان توسعه روابط میان دو کشور هستیم.

**کمک‌های سپاه به ارتش عراق در حوزه پدافند**
سپهبد جبار عبید کاظم حسن الدراجی فرمانده پدافند هوایی ارتش عراق که همراه هیاتی عالی‌رتبه نظامی



به کشورما سفر کرده است، در ادامه دیدارهایی که با فرماندهان عالی‌رتبه نیروهای مسلح کشورهای منطقه و تجربه همکاری‌های نظامی میان دو کشور در مقابله با تروریسم، گفت: ایران و عراق، دو وزنه مهم جهان اسلام و غرب آسیا محسوب می‌شوند که با همکاری‌های دو‌جانبه، می‌توانند نقش مهمی را در تحکیم صلح، امنیت و ثبات منطقه ایفا کنند.

ارتشبد «حامد عطیه خوین» هم در این دیدار که سپهبد «جبار عبید کاظم حسن الدراجی» فرمانده پدافند هوایی ارتش عراق و سپهبد «احمد جاسم المعراج» فرمانده نیروی دریایی ارتش عراق، وی را همراهی می‌کردند، با قدرانی از حمایت‌های جمهوری اسلامی ایران از عراق برای مقابله با داعش و تروریست‌های تکفیری، تأکید کرد: ما از ایران جز صداقت ندیده‌ایم و در

آمریکایی باید مسئولانه براساس تعهدات بین‌المللی شان عمل کنند. به اعضای شورای امنیت توضیح دهند که چرا کشورشان قطعنامه ۲۳۳۱ شورای امنیت را نقض می‌کند. و چرا تلاش دارند دیگر دولتها را وادارند که همان کار را بکنند.
**چاوش‌واغلو: تحریم‌های ایران را درست نمی‌دانیم**
وزیر امور خارجه ترکیه هم در مورد تحریم‌های آمریکا علیه ایران اعلام کرد که کشورش تحریم‌هایی را که علیه ایران اعمال می‌شود، درست نمی‌داند.

مولود چاوش‌واغلو، در ارتباط با گفتگویی تلفنی اردوغان، و ترامپ اظهارنظر کرد: گفتگویی اخیر برای ارزیابی تمامی موضوعات مربوطه و در فضایی مثبت انجام گرفت. دونالد. ترامپ ما ژوئن اعلام کرده‌اند که در صورت دارد یک ماه بعد از آن به ترکیه سفر کنند.او با اشاره به این که انکارا قادر به نتوج بدبینش و به منابع وارداتی نفت خود نیست، خواهان تجدید نظر واشگتن در اعمال تحریم‌های نفتی علیه ایران است.

**قطر: تحریم‌ها علیه ایران نباید اسیا شوند**

وزیر خارجه قطرهم اعلام کرد که تصمیم آمریکا مبنی بر تمدید نکردن معافیت‌های نفتی ایران به ضرر کشورهای است که به نفت این کشور اتکا کرده بودند. محمد بن عبدالرحمن آل ثانی، افزود: تحریم‌های آمریکا نباید اسیا شوند؛ چرا که تأثیرات بد روی خریداران نفت خواهد داشت. وی در ادامه گفت: در قطر، تحریم‌های یکجانبه روی مسائلی که تنها باید با مذاکره حل شوند، تأثیر مثبتی نخواهند گذاشت.

اینها صرفاً دنباله رو دیگران باشیم. هر فکر علمی که به ذهن می‌رسد باید سعی در تحقق آن داشته باشیم. ۱۰ سال قبل کشید تا برخی نظریات ایشین را جامعه علمی بوار کند. تا آنوقت جایگاهی رفیع در علم دارد. خاتم میرزاخان رحمت الله علیها اولین بایولی بود که در خارج مجزبه فیلدر را دریافت کرد. جایزه فیلدر هر چهار سال یکبار داده می‌شود و از نوبل بالاتر است بنابراین انتظار داریم دانشمندان در آینده نزدیک موفق به دریافت جایزه نوبل شوند.

باید اعتماد بنفس داشته باشیم ولی غرور نه در شرایط سخت مدیریت کنیم. مدیریت ما باید پرتوان، پربلاش، پرتحرک و با اراده قوی باشد.

**روایتی: بحث موشکی ایران قابل مذاکره نیست**
سفر و نماینده دائم کشورمان در سازمان ملل هم به بیان این که ایران از موضع خود کوتاه نمی‌آید، گفت: بحث موشکی بحث دفاع ملی است و اصلاً قابل مذاکره نیست و به هیچ وجه با قطعنامه ۲۳۳۱ مغایرتی ندارد.

مجدد تصریح به تازش‌های آمریکا با سایر اعضای شورای امنیت و سازمان ملل نیویورک با اعضای شورای امنیت و دبیرخانه سازمان ملل درباره به اصطلاح فعالیت‌های موشک بالستیک ایران صحبت کرده و آنها تلاش دارند یک فضای منفی علیه فعالیت‌های موشکی ایران در سازمان ملل بسازند.

تخت‌روانچی افزود: موضوع ما بسیار روشن است و موشک‌های ما به هیچ وجه در چارچوب قطعنامه ۲۳۳۱ نمی‌گنجد.

قطعنامه ۲۳۳۱ که دولت آمریکا و سایر اعضای برجام در تیه آن نقش داشتند به روشنی اعلام می‌کند موشک‌هایی که برای حمل سلاح هسته‌ای طراحی شده باشد. این موشک‌ها را برای این طراحی نشده و روشن و واضح است. و بهره‌ای از قطعنامه ۲۳۳۱ و باید هسته‌ای ما هم صلح‌آمیز بود. ۱۴ گزارش آژانس را در ملت شریف ایران برسانیم. همان‌گونه که حضرت امام (ره) فرمودند باید ترکی که انجام داده را بد بگویند. این در حالی است که ماوهرای‌های شبکه‌های اجتماعی معاند به‌طور دائم سیاستمداری و تبلیغ سوء می‌کنند تا دل مردم و خالی کنند. وی تصریح کرد: کشورمان در سال ۹۸ در آستانه شرایط بسیار حساس و ویژه‌ای قرار دارد و از کرده سختی باید عبور کند زمانی می‌تواند به شرایط عبور کند که به‌مدلی، هم‌زبانی و وحدت ملی حرکت کنیم. وی تأکید کرد: در کارهایمان باید اولویت بندی کنیم که هر شرایط سختی که در انتظار معجزه نداشته باشیم، ممکن است مضطرب‌هایی داشته باشیم. با این وجود عقب‌نشینی نمی‌کنیم و کارمان را پیش می‌بریم. رئیس سازمان انرژی اتمی با تأکید بر اینکه باید ابداع و ابتکار داشته باشیم افزود: فکر ما نباید اقتباسی باشد، یعنی

## شنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۸- ۲۸ شعبان ۱۴۴۰- ۴-۲۰۱۹- ۲۰۰۱ نود و سوم- شماره ۲۷۲۷۲

هواپیماهای بدون سرنشین و کمک های اطلاعاتی در کنار نیروهای مرمنی و ارتش عراق را حمایت و تقدیم شهدا پراوری خود را به امت اسلامی به ملت عزیز شریف عراق اثبات رسانند.

وی افزود: ملت عراق در بحران سیل اخیر ایران و همچنین راهپیمایی اربعین حسینی بین‌المللی علاقه و محبت خود را به ایران و ایرانی به اثبات رسانده و این روابط خوب امروز خار چشم زبست هم‌های آمریکا، اسرائیل و اعراب مرتجع منطقه شده است و در مقابل دشمنان در یک تلاش از پیش شکست خورده به عملیات روانی و تبلیغات سوء به دنبال ایجاد تنش و تفرقه بین دو ملت بزرگ ایران و عراق هستند.

فرمانده هوفاضی گفت: نیروی هوافضا با دستیابی به فناوری‌های ساخت انواع رادار، هوا و فرماندهی و کنترل، سامانه‌های موشکی زمین به هوا و تجهیزات جنگ الکترونیک آمادگی دارد هر گونه تمک و انتقال تجربه را به‌ نیروهای پدافندی عراق ارائه کند.

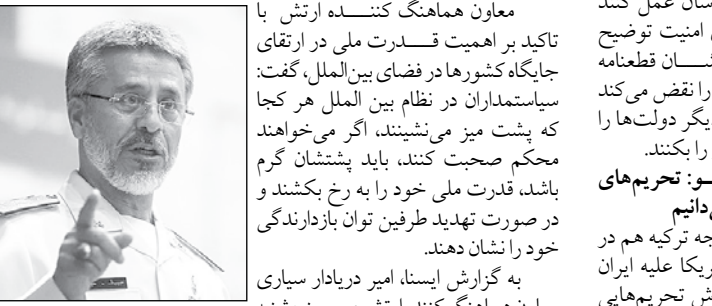
سردار حاجی زاده همچنین گفت: باید یادآور شد روزهای نخستینی که داعش و تروریست‌های تکفیری به عراق حمله کردند، آمریکایی‌ها اعلام داشتند که جنگ با داعش ۳۰ سال طول خواهد کشید، اما هنگامی که دولت و ملت ایران و عراق و نیروهای مسلح دو کشور کنار هم قرار گرفتند این جنگ به ۳ سال تقلیل پیدا کرد.

وی تأکید کرد: اگر ما و ملت عراق کنار هم باشیم قریب‌ترمان ۱۰ ابرام می‌شود و علت اینکه دشمنان اعم از آمریکا، رژیم صهیونیستی و کشورهای مرتجع متفق مخالف این روابط حسنه هستند و دوست ندارند که ایران با عراق ارتباط داشته باشد به خاطر همین موضوع است. در واقع دشمنان اسلام، این وحدت و هم افزایی را برنمی‌تابند.

فرمانده پدافند هوایی ارتش عراق هم در این

دیدار باالراز خرسندی از حضور در کشور ایران و دیدار و گفتگو با فرماندهان عالی نیروهای مسلح کشورمان، با پاسخ مثبت و حمایت‌های بی دریغ جمهوری اسلامی برای مواجه دولت، ملت، ارتش و نیروهای مرمنی عراق با داعش و گروه‌های تروریستی تکفیری قدرمنی و بر ادامه و گسترش همکاری‌های دفاعی، آموزشی، عملیاتی و توسعه روابط بین ما بین در راستای تحکیم صلح،امنیت و ثبات منطقه تأکید کرد.

## دربادار سیاری: برای کسب جایگاه در نظام بین‌الملل، باید قدر تمند شویم



معاون هماهنگ کننده ارتش با تأکید بر اهمیت قدرت ملی در ارتقای جایگاه کشورها در فضای بین‌الملل، گفت: سیستم‌داران در نظام بین الملل هر کجا که پشت میز می‌نشینند، اگر می‌خواهند بحکم صحبت کنند، باید پشتیبان گرم باشند، قدرت ملی خود را به رخ بکشند و در صورت تهدید طرفین توان بازدارندگی خود را نشان دهند.

به گزارش ایسا، امیر دربادار سیاری معاون هماهنگ کننده ارتش صبح پنشنبه

در نخستین همایش سراسری ارتش، با تأکید بر اهمیت جایگاه

یک کشور در نظام بین‌المللی، اظهار داشت: اگر گذار یک کشور در جامعه بین‌المللی بسیار مهم است، باید در مسیری حرکت کنیم که جایگاه نظام و انقلاب والا و اثرگذار باشد. در غیر این صورت این دیگران هستند که برای ما تصمیم‌گیری می‌کنند.

وی با بیان این که در کسب جایگاه در نظام بین‌الملل، قدرت تعیین کننده مرتبه کشورها در این نظام است، خاطرنشان کرد: باید در جهت قدرتمند شدن حرکت کرد. ما قدرت ملی را به عنوان عامل تعیین کننده جایگاه کشور تعریف می‌کنیم.

معاون هماهنگ کننده ارتش، قدرت سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی نظامی را از مولفه‌های قدرت ملی ذکر کرد و گفت: یکی از مهمترین مولفه‌های قدرت ملی، قدرت نظامی است. به بالاترین اثر را دارد. سیستم‌داران در نظام بین‌المللی هر کجا که پشت میز می‌نشینند، اگر می‌خواهند محکم صحبت کنند، باید پشتیبان گرم باشند، قدرت ملی خود را به رخ بکشند و در صورت تهدید طرفین توان بازدارندگی خود را نشان دهند. اگر در مذاکرات هسته‌ای در جایگاهی اثر گرفته یک کشور با ما وارد مذاکره شوند، این به دلیل قدرت نظام جمهوری اسلامی ایران بود.

سیاری همچنین تیرازی انسانی متوس، داشتن تجهیزات تانک و دانش زیرساخت‌های مورد نیاز برای نقب قدرت نظامی را در عناصر اثرگذار در قدرت نظامی برشمرد و تأکید کرد: نیروی انسانی مهمترین و بزرگترین سرمایه یک قدرت نظامی است. نیروی انسانی در کشورهای مسلح باید کیفی و ویژگی‌های خوب انقلابی و دینی برخوردار باشند؛ این ویژگی‌است که نیروهای مسلح ما را از نیروهای مسلح سایر کشورها متمایز می‌کند.

وی برخورداری از ایمان، دانش و شجاعت را اولین ویژگی نیروی انسانی در نیروهای مسلح دانست و خاطرنشان کرد: آسپه و قطعه اصلی اعضای خانواده ارتش جمهوری اسلامی است. توجه به اسناد بالادستی و کام‌زدارشدن و مسیر تربیت نیروی انسانی کیفی و کارآمد است تا آنها بتوانند قدرت ملی و میزان اثرگذاری‌ها را در فضای بین‌المللی بالا ببرند.

معاون هماهنگ کننده ارتش در پایان با ابرازمیدانست روز ملی خلیج فارس،

اظهار داشت: امنیت استراتژیکی و ژئوپلیتیکی خلیج فارس این قدر مهم است که قدرت های بزرگ دنبال تسلط بر آن هستند، اما تاریخ ثابت کرده است که ما برای حفظ منافع و ارزش‌های خود در برابر هر تهدیدی ایستادگی کرده و خواهم ایستاد و نام خلیج فارس از دیرباز خلیج فارس بوده است و خواهد بود. ملت انقلاب اسلامی هم همواره با تکیه بر ارزش ها و اسناد بالادستی در مقابل هر تهدیدی خواهد ایستاد.

حجت الاسلام و المسلمین عباس محمد حسنی رئیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش هم در این همایش، تمایت ارضی، پاسداری از استقلال کشور و کلیت نظام و اماادرساتنی به مردم در حوادث و بلایایی در زمان غیر جنگی را ماموریت‌های ارتش در قافرن اساسی بیان کرد و گفت: اساس مسئولیت به توان رزمی روز، آموزش تربیت محور است. در همه آموزش‌های دینی آموزش به همراه تربیت است. اما اگر این آموزش توجیدی باشد قبرنی هاشم(ع) نتیجه آن می‌شود و اگر خدای تبارد این آموزش غیر توجیدی باشد، حاصل آن انسانی خائن و ترسو می‌شود.

وی با بیان این که ادر اسلام تربیت مقدم بر آموزش است؛ اظهار داشت: در همه جای دنیا،



#### پایان‌دهی

## ضرورتهای توجه به کتاب و نشر

**علی اصغر شعر دوست**



هنسر و کتاب ، کارآمدترین ابزار فرهنگی است . اردیبهشت ماه سال ، زمسان و ماه مباد اهل قلم و خادمان بین المللی کتاب تهران که بیش از سی سال از اولین دوره برگزاری آن می‌گذرد و طی ایسن مدت از خانه اولیایش کوچیده است و به مصلی رسیده است، در این ماه برگزار می‌شود و حلول این ماه برای آنان که سسالی به انتظار نشسته اند آغاز مبارک و

میمون است. نمایشگاه بین المللی کتاب تهران، تنها بازاری برای فروش کتاب نیست که گروهی به قصد ارائه آثار نشر شده و گروهی دیگر به منظور خرید آنها در مکانی معین حضور پیدا کنند. همداگاهی است که دوستداران کتاب در آن به ملاقات یکدیگر می‌شایند و تازه‌ترین نوع تکنولوژی‌های چاپ و نشر عرضه می‌شود . نمایشگاه‌های جنبی اگر به اندازه خود نمایشگاه ارزش نداشته باشند، بی‌شک از آرج و اعتبار کمتری نیز برخوردار نیستند. سخنرانی‌ها متعدد گوناگون که توسط دست اندرکاران عظیم این محفل فرهنگی تدارک دیده می‌شود، با ناشران که با دعوت از اهل قلم که آثار آنان را به چاپ می‌رسانند، این مجلس انس را رونق و تازگی می‌بخشد .

نمایشگاه بین المللی کتاب تهران بزرگترین جای است که اهل قلم به

دیدار یکدیگر لایل می‌شوند . حضور ناشران خارجی از ملیتهای مختلف

صورت نمادین ارتباط فرهنگی ایران با دنیای خارج است. هر ناشری سفیر

فرهنگ محسوب می‌شود و با حضور در این گردهمای عظیم فرهنگی

بر ادامه ارتباط با ایران و فرهنگ دوستان ایرانی تأکید می‌کند.

خرید کتـاب در این رویداد دوره‌هایی به اندازه اهمیت دارد که

ناشران کتابت مختلف نیز برای برپایی آن روزشماری می‌کنند،

تا زمانی که تن نیم جان این صنعت بدهد و بتواند با عرضه و فروش

قابل توجه آثار نشر شده برای آینده کار خود برنامه‌ریزی کند . متأسفانه

گرفتاری‌های مختلف علی‌الخصوص گرانی کتاب است که به لحاظ داره

چهره نشان می‌دهد و این امر موجب گردیده گروه کتابخوان که عموما

دانشجویان هستند در تنگنای بیشتری قرار گیرند و طبعاً این امر بر میزان

خرید کتاب آن تأثیر فاحشسی می‌گذارد. همین امر روز به روز بر

نگرانی ناشران و اهل قلم می‌افزاید. اگر کالای فرهنگی خریدار نداشته

باشد، به ناچار تولید صورت نخواهد گرفت و این امر فاجعه‌ای ملی

محسوب می‌شود .

ملتی که توان کتاب خریدن و خواندن آن را نداشته باشد هرگز

نرزدین ترقی و تعالی صعود نخواهد کرد و راه به جایی نخواهد برد.

توسعه فرهنگی و صنعتی با میزان کتابخوانی جامعه نسبت مستقیم دارد؛

به عبارت دیگر ، راه هر نوع ترقی و پیشرفت از مسیر کتاب و کتابخوانی

می‌گذرد. علیرغم حضور رسانه‌های دیداری و شنیداری در فضای مجازی

در عرصه فرهنگ جهانی، هنوز کتاب یکی از کاراترین عوامل پیشرفت

انسانی و ابزار ثبات و استواری فرهنگی است. تاثیر رادیو و تلویزیون و

فضای مجازی عموماً بر بخشی از فرهنگ عمومی است و به لحاظ داره

شمول طیف وسیعی را در بر می‌گیرد؛ اما به یقین تاثیر آن به ویژه از

نظرگاه ماندگاری و عمق به اندازه کتاب جدی نیست. از همین رو نقش

کتاب در هویت بخشی به جامعه و تلقی آن کتاب‌ناشدنی است. برگزاری

نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران نشان توجه مسئولان جمهوری اسلامی

ایران به این مقوله است . افراد بلند پایه ملکنی هر سال در نمایشگاه

حضور می‌یابند و بر اهمیت این مولفه فرهنگی تأکید می‌کنند. متأسفانه

مشکلات صنعت چاپ و نشر هر سال بیشتر می‌شود و علی‌الظاهر چاره‌ای

برای رفع آن وجود ندارد .

بی‌شک همکار بر دشواری‌هایی که گریبان گیر جوامع در حال

گذر است ووقوف دارند و همین آگاهی موجب می‌شود که آنان با توانی

مضامف در گذشتن از موانع و دشواری‌ها جدیت کنند. ایران نیز از این

دست‌جماعت است. در سال‌های ابتدای برگزاری این رویداد فرهنگی – ملی

و در دوران بازسازی جامعه جگ زده، که خود بازآمده نظامی وابسته بود،

کاری توانفرسا به نظر می‌رسید و اهتمام بسیاری می‌طلبید. در سالها،

بعدهی نیز برگزاری نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران مشکلات عدیده ای

داشت ، اما به یاد داشته باشیم که برگزاری یک جشن ملی فرهنگی با

این وسعت نیز تنها و تنها از مسیر آگاهی و تغفل و تلبیر و سخت‌کوشی

و تلاش می‌گذرد.اما با کمال تأسف باید اذعان کرد که صنعت نشر

کتاب در حال نابودی است و کسی اهتمام جدی برای رفع این مشکل

نشان نمی‌دهد. وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و دولت که نزدیکترین

مرجع برای حل مشکل پیچیده نشر کتاب هستند، هم در عرصه اعتبارات

و هم در میدان عمل با معضای جدی مواجه هستند. مدیران کم تجربه

و بی پول نه تنها گرهی از مقوله نشر باز نکرده‌اند بلکه گروه‌های کور بر

مشکلات این عرصه افزوده‌اند. در جهت سخت افزاری نبود کاغذ و

فیلم و رنگ و ... عملاً صنعت نشر را بر رکود مواجه کرده است و

از جهت نرم افزاری شمارگان‌هایی که از چند صد عدد فراتر نمی‌رود،

انگیزه تألیف را در هر صاحب اندیشه‌ای از بین می‌برد. به نظر راقم این

مسئور که بیش از سه دهه در نمایشگاه مختلف نشر دولتی و خصوصی

تجربه‌های اندک دارم، برای رفع این معضل شخص نشر جمهور محترم

و کمیسیون فرهنگی دولت و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی باید به

فوریت وارد عرصه شوند و تمهیدات جدی بیندیشند. از سوی دیگر

رئیس و یکایک اعضاء کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی در این

عرصه مسئولیت جدی برعهده دارند. بودجه عرصه فرهنگ نه تنها رشد

یافته‌های دانشمند بلکه اندک اعتبارات موجود هم بنحوی مناسب توزیع

نشده‌اند. در جلوگیری از نابودی صنعت نشر در کشورمان مجلس شورای

اسلامی و کمیسیون فرهنگی آن نقشی جدی و غیرقابل اغماض دارند

که باید به آن توجه نمایند. به هر روی برگزاری نمایشگاه بین المللی

کتاب تهران فرصتی است تا مسئولان دوباره درباره مشکلات اهل قلم و

خلمتگزاران آنها به صورت جدی بیندیشند و درصدد رفع دشواری‌ها به

صورت اقدام بپردازند ، در غیر اینصورت درری نخواهد بود. که صنعت

نشر از بین خواهد رفت. فراموش نکنیم که رستگاری عمومی تنها از

رهگذار درست اندیشیدن حاصل می‌شود .

سرویس فرهنگی: نشست وضعیت نشر کتب فلسفی در ایران،

در غرفه خانه کتاب سبسی‌ودومین

نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران و

حضور دکتر حبیبی، دکتر آغوانی و

دکتر مالک شجاعی برگزار شد.

وی در پاسخ به سؤال اول

گفت: «ما در گذشته دوره‌های

درخشانی در حوزه ترجمه داریم.

دوره پارت‌ها و دوران ساسانی،

اهل قلم خانه کتاب با معرفی کتاب

«مجموعه ۴۰ سال نشر کتاب در

ایران»، گزارشی درباره وضعیت نشر

فلسفه براساس پژوهش انجام گرفته

در خانه کتـاب ارائه داد و گفت:

در این ۴۰ سال حدود یک میلیون

وی ادامه داد: «این تألیف و

ترجمه، بعد از اسلام قوت گرفت.

نشاندهای از لحاظ تولید عیای

بنظر است. علمی که قبلاً اصلاً

وجود نداشت، بعد از اسلام و

حوزه فلسفه آلمانی، معاصر، کلیات

فلسفه، معرفت‌شناسی، تاریخ فلسفه،

فلسفه هند، فلسفه پراگماتیسم، قرون

وسطی، فلسفه روسیه، فلسفه هنر،

فلسفه یونان هستند.

از میان ناشران پرکار در حوزه

فلسفه می‌توان به نشر مرکز، بوسنان

کتاب، ققنوس، سمت، هرمس و...

اشاره کرد که از همه اینها پرکارتر،

نشر ققنوس بوده است.

دکتر غلامرضا آغوانی، چهره

ماندگار فلسفه و رئیس انجمن

حکمت و فلسفه، وضعیت نشر

فلسفی را از سه جنبه بررسی کرد،

وی گفت: اکنون باید به این سه

پرش جواب دهیم که ۱- وضعیت

ما در حوزه تألیف و ترجمه است

۲- وضعیت ما در گذشته چیست؟ ۳- وضعیت

نسبت به فرهنگ‌های دیگر در جهان

چگونه است؟ ۳- وضعیت ما نسبت

به امکانات بالقوه‌ای که در کشور

داریم و از آنها استفاده نمی‌شود و

همچنین نسبت به کاستی‌های موجود

چیست؟

وی در پاسخ به سؤال اول

گفت: «ما در گذشته دوره‌های

درخشانی در حوزه ترجمه داریم.

دوره پارت‌ها و دوران ساسانی،

اهل قلم خانه کتاب با معرفی کتاب

«مجموعه ۴۰ سال نشر کتاب در

ایران»، گزارشی درباره وضعیت نشر

فلسفه براساس پژوهش انجام گرفته

در خانه کتـاب ارائه داد و گفت:

در این ۴۰ سال حدود یک میلیون

وی ادامه داد: «این تألیف و

ترجمه، بعد از اسلام قوت گرفت.

نشاندهای از لحاظ تولید عیای

بنظر است. علمی که قبلاً اصلاً

وجود نداشت، بعد از اسلام و

حوزه فلسفه آلمانی، معاصر، کلیات

فلسفه، معرفت‌شناسی، تاریخ فلسفه،

فلسفه هند، فلسفه پراگماتیسم، قرون

وسطی، فلسفه روسیه، فلسفه هنر،

فلسفه یونان هستند.

از میان ناشران پرکار در حوزه

فلسفه می‌توان به نشر مرکز، بوسنان

کتاب، ققنوس، سمت، هرمس و...

اشاره کرد که از همه اینها پرکارتر،

نشر ققنوس بوده است.

دکتر غلامرضا آغوانی، چهره

ماندگار فلسفه و رئیس انجمن

حکمت و فلسفه، وضعیت نشر

فلسفی را از سه جنبه بررسی کرد،

وی گفت: اکنون باید به این سه

پرش جواب دهیم که ۱- وضعیت

ما در حوزه تألیف و ترجمه است

۲- وضعیت ما در گذشته چیست؟ ۳- وضعیت

نسبت به فرهنگ‌های دیگر در جهان

چگونه است؟ ۳- وضعیت ما نسبت

## دکتر اعوانی: احاطه فرهنگی، قدرت فرهنگی می‌آورد



یونانی، چندین ترجمه ارائه می‌دادند تا معنای آن تدقیق شود.»

وی افزود: «ما در ترجمه فلسفه

شرقی هم ضعیف هستیم. ابوریحان

بیرونی، به گفته مجتبی منبوی، ۳۳

کتاب درباره هند داشت که اکثر آنها

ترجمه از زبان سانسکریت بود.

آیا امروز کسی را داریم که بتواند

چنین کاری بکند؟ آیا «هندشناس»

داریم؟ گفت یکی دو نفر بوده‌اند،

متن یونانی آثار خدشیده. مأمون به

مترجم‌شان پول طلا (دینار) می‌داد.

امروز متأسفانه این امکانات وجود

ندارد.»

اعوانسی گفت: «آیا امروز

می‌توانیم نهضت ترجمه خود را با

آن دوره مقایسه کنیم؟ مسلماً نه! اما

هم به لحاظ کمیت عالی بودند و هم

کیفیت. مثلاً برای کلمه «جوهر» در

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»

وی در پاسخ به سؤال دوم

گفت: «اما هنوز مجله‌ای درباره

چین‌شناسی نداریم، چین، روزگار

فلسفه‌های دیگر موفق نیستیم.»



## خطیب جمعه تهران: مذاکره با آمریکا در این شرایط به معنای تسلیم است



آیت‌الله خامنه‌ای در جریان خطبه جمعه تهران، ۱۷ اردیبهشت ۱۳۹۴

امام جمعه موقت تهران گفت: این شرایط مذاکره کردن تسلیم است و تسلیم یعنی نلت و ملت ایران تسلیم ناپذیر است و شعارش هیهات من الله است.
به گزارش ایسنا، آیت‌الله احمد خاتمی دیروز در خطبه‌های نماز جمعه تهران اظهار داشت: یازده اردیبهشت روز جهانی کار و کارگر بود. این عزیزان همیشه عزیز هستند، به ویژه در سالی که رونق تولید نام گرفته است. از ارتاکش این عزیزان به‌خاطر رونق تولیدی که با خوشحالی مقاومت در برابر دشمن را دارد.

وی همچنین خاطرنشان کرد: ۱۷ اردیبهشت سالگرد شهادت شهید آیت‌الله مطهری بود، بزرگی که امام مطهر و مقام معظم رهبری را ایشان تجلیل کردند. به همین مناسبت روز معلم هم بود. این کلمه فاخر باید تابلو است، معلمی شغل انبیا است، این تعبیر مقام معظم رهبری در دیدار با معلمان ما نقشه خاورمیانه جدید آمریکا را به فضل خدا در هم شکستیم.

خطیب جمعه تهران با بیان این که ایران از بعد انقلاب با چهار جنگ نظامی، رسانه‌ای، سیاسی و اقتصادی رو برو بوده است، افزود: خود آمریکا کشور پرخار زده است، ترامپ مثل دزد دسبر گرذه که باجگویی می‌کند می‌گویدعربستان ۵۰۰میلیون دلار پول

آیت‌الله خامنه‌ای در جریان خطبه جمعه تهران، ۱۷ اردیبهشت ۱۳۹۴

بدهد تا امتیاش را برقرار کند و سال آینده بیشتر کند، آنچه در این میان مهم است مقاومت است و پس، ما با یک دیوانه رو برو هستیم که یک قدم عقب برویم ۱۰ قدم می‌آید جلو.

پاید سر این دیوانه را به سنگ می‌کند، آن کس که سر این دیوانه را به سنگ

مضای آن ماه را در زندگی فردی، می‌گوید ملت ایران است.

امام جمعه موقت تهران با اشاره به مشکلات معیشتی معلمان

### آغاز فروش فوری ۴محصول ایران خودرواز امروز

ایران خودرو شرایط فروش فوری چهار محصول خود را برای به گزارش تسنیم، این طرح فروش از ساعت ۱۵صبح روز شنبه ۱۴ و تا شنبه ۱۴ اردیبهشت با تحویل ۳۰ روزه آغاز می شود. در این طرح فروش پو ۴۰۵ (SLX) با قیمت ۶۷ میلیون و ۸۸۸ هزار و ۴۰۰ هزار تومان، پژو ۲۰۶ با قیمت ۶۷ میلیون و ۷۸۳ هزار و ۴۰۰ تومان، سمند آل ایکس با قیمت ۶۶ میلیون و ۷۸۱ هزار و ۲۰۰ تومان و پژو ۲۰۰ با قیمت ۶۳ میلیون و ۱۵۸ هزار و ۴۰۰ تومان به فروش می‌رود.
درصوباطرح فروش، این طرح ثبت نام برای هر یک از مدل‌های مختلف خود خودرو است و اگر ثبت نام از سوی مشتریان مغایر

تعبیر گرانی‌های موجود به گرانی واقعی داند؛ طی ۲۰ سال زمانی که با آمریکا در مصاف نبوده است که با آمریکا در مصاف نباشد.هیچهمه آمریکا را درنیاساختیم، ترامپ بارها این نگرانی اش را از ایران به مردم ایران مرگ کرده و آن شعار مرگ بر آمریکا،ست. مردم می‌نالند، این که مردم ایران مرگ بر آمریکا می‌گویند، مرگ بر آمریکا یعنی مرگ بر ترامپ، مرگ بر بولتن.

ما نقشه خاورمیانه جدید آمریکا را به فضل خدا در هم شکستیم.
خطیب جمعه تهران با بیان این که ایران از بعد انقلاب با چهار جنگ نظامی، رسانه‌ای، سیاسی و اقتصادی رو برو بوده است، افزود: خود آمریکا کشور پرخار زده است، ترامپ مثل دزد دسبر گرذه که باجگویی می‌کند می‌گویدعربستان ۵۰۰میلیون دلار پول

بدهد تا امتیاش را برقرار کند و سال

آینده بیشتر کند، آنچه در این میان مهم است مقاومت است و پس، ما

با یک دیوانه رو برو هستیم که یک قدم عقب برویم ۱۰ قدم می‌آید جلو.

پاید سر این دیوانه را به سنگ می‌کند، آن کس که سر این دیوانه را به سنگ

فضای آن ماه را در زندگی فردی، می‌گوید ملت ایران است.

امام جمعه موقت تهران با اشاره به مشکلات معیشتی معلمان

### گام عملی بردارد

است. امام جمعه قم افزود: جمهوری اسلامی ایران به نظام

آموزشی و تربیتی تحول آفرین نیاز دارد، مامایی که این

نظام نوسازی و متحول نشود، به طور حتم تحول‌گرایی

نازده آن وقت، به همین خاطر است که رهبر معظم انقلاب

ضمناً تاکید بر اجرایی شدن مذکور، فرموده است. این که

سند یک ریل گذاری است، می‌تواند آموزش و پرورش

را به سرزمین مقصود برساند و باید کاری کنید که این اتفاق

بافتد. سعدی با تاکید بر این که جامعه باید قدران معلمان و

خوایان خود باشد، اظهار کرد: در جامعه‌ای که جامعه حرمت

محفظ می‌شود، ایجاد اثرکند و تعالی آن همیشه شتاب

پیشروی پیدا می‌کند. وی تصریح کرد: کسانی که مغزهای

متفکر و اندیشمندیان همچون شهیدان مطهری و مفتح را

به شهادت می‌رسانند؛ مامیث شهبانی، مزدوری و وابستگی

روشنان را به دشمنان نظام و انقلاب به نمایش می‌گذارند.

او با اشاره به فراسیدن ماه مبارک رمضان و تبریک این ماه

به روزه الهی، تیکوکار که در این ماه عبادی از نذائیان می‌توانند

معذور هستند، باید رعایت لازم را داشته و باتوان ثبت نیست

### آغاز فروش فوری ۴محصول ایران خودرواز امروز

ایران خودرو شرایط فروش فوری چهار محصول خود را برای به گزارش تسنیم، این طرح فروش از ساعت ۱۵صبح روز شنبه ۱۴ و تا شنبه ۱۴ اردیبهشت با تحویل ۳۰ روزه آغاز می شود. در این طرح فروش پو ۴۰۵ (SLX) با قیمت ۶۷ میلیون و ۸۸۸ هزار و ۴۰۰ هزار تومان، پژو ۲۰۶ با قیمت ۶۷ میلیون و ۷۸۳ هزار و ۴۰۰ تومان، سمند آل ایکس با قیمت ۶۶ میلیون و ۷۸۱ هزار و ۲۰۰ تومان و پژو ۲۰۰ با قیمت ۶۳ میلیون و ۱۵۸ هزار و ۴۰۰ تومان به فروش می‌رود.
درصوباطرح فروش، این طرح ثبت نام برای هر یک از مدل‌های مختلف خود خودرو است و اگر ثبت نام از سوی مشتریان مغایر

ایران در اوپک به دلیل منافعش عضو است و اگر اعضای از اوپک

بخواهند ایران را تهدید و گرفتار خطر کنند، ایران هم آن را بی‌پاسخ نخواهد گذاشت.

به گزارش تسنیم، پیژن زنگنه، وزیر نفت پس از دیدار با اوپک سانسوی بارکیندو دبیرکل سازمان کشورهای صادرکننده نفت (مجمد

در تهران درباره محور این دیدار گفت: به آقای بارکیندو گفتم که اوپک

به دلیل یکجانبه‌گرایی از سوی برخی اعضا در خطر است و احتمال

وی همچنین افزود: مذاکراتی درباره بازار نفت، مشکلات و شکنندگی

بازار داشته‌ایم که بیشتر تبادل نظر بود تا تصمیم‌گیری.

وی صحبت درباره نشست آینده اوپک را محور دیگر این مذاکره

سوی برخی اعضا در خطر است و احتمال فروپاشی این سازمان وجود

دارد. محمد سانسوی بارکیندو" دبیرکل سازمان کشورهای صادرکننده

نفت (اوپک)هم که برآی دیدار از بیست و چهارمین نمایشگاه بین‌المللی

نفت‌گان،پای‌ود، و پتروشیمی و گفتگو با وزیر نفت کشورمان به تهران

سفر کرد.اویش، به خبرنگاران گفت: تصمیمهای یکجانبه علیه جمهوری

اسلامی ایران کارایی ندارد و حذف نفت ایران را بازار غیرممکن است

این گزارش می‌افزاید: یکی از مهمترین رویکردها در حاشیه نمایشگاه

اساس، حضور دبیرکل سازمان کشورهای صادرکننده نفت(اوپک) و

مخالفت تمام قد وی از هرگونه اقدام تک روی اعضای این سازمان

علیه صدور تیر ایران بود.

دبیرکل سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک) همچنین گفت:

مهندس پیژن زنگنه هم اینکه با سابقهٔ ترین وزیر نفت در نشست های

اوپک است و توجه به سخنان وی به‌ویژه در شرایط حساس رویارویی

دوایره با چالش‌های ژئوپولیتیک و تاثیر آن بر شرایط کشورهای عضو

اوپک همواره با ارزش است.

وی تصریح کرد: شکی نیست که ما امروز با چالش‌های بزرگی

روبرویو هستیم، اما اطمینان دارم با حضور دولتمردانی همچون آقای

زنگنه، این کشتی غرق نخواهد شد.

ر بارکیندو در پاسخ به این پرسش که اقدامهای یکجانبه برخی اعضای

صورت جمعی تصمیم گرفته است و ما در گذشته بارها شاهد بوده‌ایم

زمانی که کشورهای عضو اقدام‌های یکجانبه داشتند، این رویه کارایی

نداشته است و این بار هم همین‌طور خواهد بود.

و با اشاره به برگزاری نشست وزیران نفت و انرژی اوپک در

ماه ژوئن(۹ه) گفت: ما در این نشست مانند یک خانواده دور هم

پیش‌نیمیم. دبیرکل اوپک با اشاره به اینکه ایران در سال‌های گذشته

هم با چالش‌های حایق این دست روبرویو بوده است و مطمئنم بر این

مسائل فائق می‌آید، تصریح کرد: ما در ۶۰ سال تأسیس اوپک تاکنون

با چالش‌های زیادی روبرویو بوده‌ایم، اما همیشه آنچه به ما کمک

کرده اتحاد میان کشورهای بوده و اگر این اتحاد را حفظ کنیم باز هم

برای مشکلات غلبه می‌کنیم.

وی با بیان اینکه ایران طی دهه‌های گذشته با وجود چالش‌های

که داشته توانسته سرمایه‌گذاری گسترده‌ای در این صنعت کند و این

ایران در این مدت توانسته تولید بسیاری از تجهیزات را بومی سازی

کرده و به اتمام رسید، با اعتماد کارفرما ۱۰درصد بر بخش تجهیزات

داخلی‌اش کسند و در بخش اجرا و راه اندازی این پروژه هم

۱۰درصد ایرانی‌سازی شد.فرماندهانکره سازندگی خاتم الانبیا افزود:

دوران کارگاه پوهشگاهی تشکیل داده ایم تا نیازهای صنعت نفت را

شناسایی کند و باکمک بخش خصوصی و تولیدکنندگان برای تولید و

خودکفایی کشور در این زمینه‌ها برنامه ریزی کنیم.

وی با بیان اینکه کارگاه سازندگی خاتم الانبیا در عنوان یک بی‌نست

شکن در شرایط فعلی عمل کرده و در کنار سازندگان داخلی در حوزه

تفصیلات نفت و تامین منابع مالی در تمام ظرفیت‌های صنعت نفت

استفاده می‌کند، گفت: فشارهای اقتصادی دشمن امروز از هر زمان

دیگری بیشتر است، است و محور هم فشارها صنعت نفت کشور

است که به اعتقاد بنده این فشارها می‌تواند نتیجه‌ای همچون استقلال

بوده‌ای که نفت خام را در بهره‌اند داشته باشد.

وی ورود به پروژه‌های پایین‌دستی صنعت نفت در رویکرد جدید

کارگاه سازندگی خاتم الانبیا دانست و گفت: هدف از اجرای این

رویکرد جدید جلوگیری از خام‌فروشی در کشور است.

فرمانده کارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا با اشاره به اینکه می‌توان

ما با هزار مشاور و پیمانکار داخلی در حال همکاری هستیم،

فاز چهارم پالایشگاه میمانات گاز استان سمنار خلیج فارس را در مورد

تفصیلات نفت و تامین منابع مالی در تمام ظرفیت‌های صنعت نفت

استفاده می‌کند، گفت: فشارهای اقتصادی دشمن امروز از هر زمان

دیگری بیشتر است، است و محور هم فشارها صنعت نفت کشور

است که به اعتقاد بنده این فشارها می‌تواند نتیجه‌ای همچون استقلال

بوده‌ای که نفت خام را در بهره‌اند داشته باشد.

وی ورود به پروژه‌های پایین‌دستی صنعت نفت در رویکرد جدید

کارگاه سازندگی خاتم الانبیا دانست و گفت: هدف از اجرای این

رویکرد جدید جلوگیری از خام‌فروشی در کشور است.

فرمانده کارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا با اشاره به اینکه می‌توان

ما با هزار مشاور و پیمانکار داخلی در حال همکاری هستیم،

فاز چهارم پالایشگاه میمانات گاز استان سمنار خلیج فارس را در مورد

تفصیلات نفت و تامین منابع مالی در تمام ظرفیت‌های صنعت نفت

استفاده می‌کند، گفت: فشارهای اقتصادی دشمن امروز از هر زمان

دیگری بیشتر است، است و محور هم فشارها صنعت نفت کشور

ایران در اوپک به دلیل منافعش عضو است و اگر اعضای از اوپک

بخواهند ایران را تهدید و گرفتار خطر کنند، ایران هم آن را بی‌پاسخ نخواهد گذاشت.

### وزیر نفت: تهدید برخی اعضای اوپک را بی‌پاسخ نمی‌گذاریم

ایران در اوپک به دلیل منافعش عضو اوپک) در مقابل اوپک هم

گفت: برنامه ما ۲۰۱۷ خلیجی خوب پیش رفته و کسی را از تغییر

ننداده است. اگرچه اخیراً در کنگره آمریکا اقداماتی انجام شده

که فعلا نمی‌دانیم به نتیجه می‌رسد یا خیر، اما آنچه برای ما مهم و

نگران‌کننده است، اقدام تفرقه میان اعضای اوپک است، ما نباید پس

از ۶۰ سال از هم جدا شویم.

دبیرکل اوپک گفت: اوپک تنها یک سازمان نیست، بلکه یک صنعت

نفت دنیا را تحت تاثیر قرار داده است.س. بطور میانگین روزانه ۱۰۰

میلیون بشکه نفت در دنیا مصرف می‌شود و اوپک نقش زیادی در تامین

نیاز بازارهای جهانی و ثبات آن دارد و همیشه توانسته ظرفیت خود

را متناسب با نیاز بازار پیش ببردی و پاسخ به پرسشی درباره بحث

پایداری انرژی اظهار داشت: این موضوع نه تنها در سطح اوپک، بلکه

در گفتگوهای بین اعضای هر عضو اوپک مورد بحث و گفتگوست، ما

همچنان حامی تصمیم‌های هستیم که توفیق تغییرات اقلیمی پاریس

اتخاذ شده است و می‌خواهیم با تغییرات آب‌وهوایی مبارزه کنیم.

بارکیندو گفت: ما در اوپک تلاش می‌کنیم تا نفت را غیرسیاسی

اداره کنیم. از این رو به هدف سازمان اوپک گفتیم و فنی وارد این

سازمان شدید پاسپورت‌های تان را باید در خانه بگذارید.

**حمایت فراخانه از تولید داخلی**

فرمانده قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا(ص) اظهار داشت: تحریم‌ها

علیه صدور تیر ایران بود.

دبیرکل سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک) همچنین گفت:

مهندس پیژن زنگنه هم اینکه با سابقهٔ ترین وزیر نفت در نشست های

اوپک است و توجه به سخنان وی به‌ویژه در شرایط حساس رویارویی

دوایره با چالش‌های ژئوپولیتیک و تاثیر آن بر شرایط کشورهای عضو

اوپک همواره با ارزش است.

وی تصریح کرد: شکی نیست که ما امروز با چالش‌های بزرگی

روبرویو هستیم، اما اطمینان دارم با حضور دولتمردانی همچون آقای

زنگنه، این کشتی غرق نخواهد شد.

ر بارکیندو در پاسخ به این پرسش که اقدامهای یکجانبه برخی اعضای

صورت جمعی تصمیم گرفته است و ما در گذشته بارها شاهد بوده‌ایم

زمانی که کشورهای عضو اقدام‌های یکجانبه داشتند، این رویه کارایی

نداشته است و این بار هم همین‌طور خواهد بود.

و با اشاره به برگزاری نشست وزیران نفت و انرژی اوپک در

ماه ژوئن(۹ه) گفت: ما در این نشست مانند یک خانواده دور هم

پیش‌نیمیم. دبیرکل اوپک با اشاره به اینکه ایران در سال‌های گذشته

هم با چالش‌های حایق این دست روبرویو بوده است و مطمئنم بر این

مسائل فائق می‌آید، تصریح کرد: ما در ۶۰ سال تأسیس اوپک تاکنون

با چالش‌های زیادی روبرویو بوده‌ایم، اما همیشه آنچه به ما کمک

کرده اتحاد میان کشورهای بوده و اگر این اتحاد را حفظ کنیم باز هم

برای مشکلات غلبه می‌کنیم.

وی با بیان اینکه ایران طی دهه‌های گذشته با وجود چالش‌های

که داشته توانسته سرمایه‌گذاری گسترده‌ای در این صنعت کند و این

ایران در این مدت توانسته تولید بسیاری از تجهیزات را بومی سازی

کرده و به اتمام رسید، با اعتماد کارفرما ۱۰درصد بر بخش تجهیزات

داخلی‌اش کسند و در بخش اجرا و راه اندازی این پروژه هم

۱۰درصد ایرانی‌سازی شد.فرماندهانکره سازندگی خاتم الانبیا افزود:

دوران کارگاه پوهشگاهی تشکیل داده ایم تا نیازهای صنعت نفت را

شناسایی کند و باکمک بخش خصوصی و تولیدکنندگان برای تولید و

خودکفایی کشور در این زمینه‌ها برنامه ریزی کنیم.

وی با بیان اینکه کارگاه سازندگی خاتم الانبیا در عنوان یک بی‌نست

شکن در شرایط فعلی عمل کرده و در کنار سازندگان داخلی در حوزه

تفصیلات نفت و تامین منابع مالی در تمام ظرفیت‌های صنعت نفت

استفاده می‌کند، گفت: فشارهای اقتصادی دشمن امروز از هر زمان

دیگری بیشتر است، است و محور هم فشارها صنعت نفت کشور

است که به اعتقاد بنده این فشارها می‌تواند نتیجه‌ای همچون استقلال

بوده‌ای که نفت خام را در بهره‌اند داشته باشد.

وی ورود به پروژه‌های پایین‌دستی صنعت نفت در رویکرد جدید

کارگاه سازندگی خاتم الانبیا دانست و گفت: هدف از اجرای این

رویکرد جدید جلوگیری از خام‌فروشی در کشور است.

فرمانده کارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا با اشاره به اینکه می‌توان

ما با هزار مشاور و پیمانکار داخلی در حال همکاری هستیم،

فاز چهارم پالایشگاه میمانات گاز استان سمنار خلیج فارس را در مورد

تفصیلات نفت و تامین منابع مالی در تمام ظرفیت‌های صنعت نفت

استفاده می‌کند، گفت: فشارهای اقتصادی دشمن امروز از هر زمان

دیگری بیشتر است، است و محور هم فشارها صنعت نفت کشور

است که به اعتقاد بنده این فشارها می‌تواند نتیجه‌ای همچون استقلال

بوده‌ای که نفت خام را در بهره‌اند داشته باشد.

وی ورود به پروژه‌های پایین‌دستی صنعت نفت در رویکرد جدید

کارگاه سازندگی خاتم الانبیا دانست و گفت: هدف از اجرای این

رویکرد جدید جلوگیری از خام‌فروشی در کشور است.

فرمانده کارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا با اشاره به اینکه می‌توان

ما با هزار مشاور و پیمانکار داخلی در حال همکاری هستیم،

فاز چهارم پالایشگاه میمانات گاز استان سمنار خلیج فارس را در مورد

تفصیلات نفت و تامین منابع مالی در تمام ظرفیت‌های صنعت نفت

استفاده می‌کند، گفت: فشارهای اقتصادی دشمن امروز از هر زمان

ایران در اوپک به دلیل منافعش عضو اوپک) در مقابل اوپک هم

گفت: برنامه ما ۲۰۱۷ خلیجی خوب پیش رفته و کسی را از تغییر

ننداده است. اگرچه اخیراً در کنگره آمریکا اقداماتی انجام شده

که فعلا نمی‌دانیم به نتیجه می‌رسد یا خیر، اما آنچه برای ما مهم و

نگران‌کننده است، اقدام تفرقه میان اعضای اوپک است، ما نباید پس

از ۶۰ سال از هم جدا شویم.

دبیرکل اوپک گفت: اوپک تنها یک سازمان نیست، بلکه یک صنعت

نفت دنیا را تحت تاثیر قرار داده است.س. بطور میانگین روزانه ۱۰۰

میلیون بشکه نفت در دنیا مصرف می‌شود و اوپک نقش زیادی در تامین

نیاز بازارهای جهانی و ثبات آن دارد و همیشه توانسته ظرفیت خود

را متناسب با نیاز بازار پیش ببردی و پاسخ به پرسشی درباره بحث

پایداری انرژی اظهار داشت: این موضوع نه تنها در سطح اوپک، بلکه

در گفتگوهای بین اعضای هر عضو اوپک مورد بحث و گفتگوست، ما

همچنان حامی تصمیم‌های هستیم که توفیق تغییرات اقلیمی پاریس







**دستور العمل‌های ارزنده برای سیر و سلوک**

## فعالیت

**آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری** بخش اول



البته برای تو در روز کار و اشتغال طولانی است (و کمتر به عبادت می‌رسی)». (المزمّل، ۷) مقصود از نزول این آیه، امر به تلاش بی‌وقفه برای دنیا و آخرت، در جهت بهتر انجام دادن مأموریت الهی است. به عبارت دیگر، خداوند می‌فرماید: ای رسول‌الله! بار این رسالت بسیار سنگین است و نیاز به مجاهدت و پیروزی دارد و به جای اینکه بگویی ای پیامبر! باید شبانه‌روز به کار و فعالیت پردازی، مثالی را

بیان فرموده است که معجزه‌های بزرگ به‌شمار می‌آید. می‌فرماید: باید مثل آن ستاره که در حرکت شبانه‌روزی است، تلاش و فعالیت تو نیز شبانه‌روزی و مداوم باشد تا در حرکتی که در پیش گرفته‌ای موفق و پیروز شوی. می‌فرماید مانند یکی از این کره‌ها و سیستاره‌ها باش؛ برای مثال کره زمین، بیش از ده حرکت منظم دارد و سیر حرکت آن سرسام‌آور است؛ اگر لحظه‌ای در حرکت خود کندی کنی، عالم به‌هم می‌ریزد و اگر تندی کنی، نظم منظومهٔ شمسی و به دنبال آن عالم هستی، دگرگون می‌شود.

هرچند این دستور برای حضرت خاتم الانبیا<sup>(ص)</sup> بیان گردیده است، ولی سایر مسلمانان و مؤمنان نیز در حد نازل‌تری موظف و مکلف به رعایت آن می‌باشند. خصوصاً اهل سیر و سلوک به عنوان پیروان آن مکتب الهی و پیوندگان راه حقیقت، باید لحظه‌ای از تلاش و کوشش بازنمانند. راهی که سالک باید پیماید، از مو باریک‌تر، از شمشیر ب‌زنده‌تر و از آتش سوزنده‌تر است؛ بنابراین پیمودن چنین مسیری محتاج تلاش و فعالیت شبانه‌روزی است و توقف و سکون در حین حرکت ممنوع می‌باشد.

در معارف قرآن و عترت<sup>(۲)</sup> بر لزوم فعالیت انسان، تأکید فراوانی شده است؛ ولی آنچه شایستهٔ توجه است، پافشاری آموزه‌های اسلامی به تلاش و کوشش در جهت آبادانی دنیا و آخرت می‌باشد و فعالیت

در راستای آبادی یکی از این دو سرا به تنهایی، سخت نگوئیش شده است؛ چنان‌که در قرآن می‌خوانیم: «و ابغ لیما آتاک الله الدار الآخره و لاتن نسیک من الدنیا: در آنچه خداوند به تو داده خانه آخرت را بطلب، و سهم خود را از دنیا فراموش مکن». (قصص، ۷۷) امام‌حسن<sup>(ع)</sup>

در آخرین لحظات حیات شریفش و در حساس‌ترین مواقع، بر این موضوع مهم تأکید ورزیده‌اند. نصیحتی که هر انسانی، خصوصاً امر

معصوم در آخرین لحظات زندگی بیان می‌دارد، قطعاً از اهمیت ویژه‌ای

برخوردار است؛ لذا حضرت فرمود: «**اصل لدنیاک کأنک تعیش أبدا و اعمل لآخرتک کأنک تَمُوتُ غدا**». «مقصود امام این است که انسان باید

در رسیدگی به امور دنیوی، ابداً بیندیشد و کار خود را بدون هر

عیب و نقصی تحویل دهد. همچنین می‌فرماید: امور اخروی انسان باید

روزانه محاسبه و رسیدگی شود و با تصور اینکه فردا از دنیا خواهد

رفت، هیچ کاری را به آینده م‌وکل نکند.

به عبارت روشن‌تر فعالیت آدمی باید دو بُعدی باشد و همان‌طور

که با تهجد، شب زنده‌داری، نماز شب و تلاوت قرآن، خانهٔ آخرت

خویش را روشن می‌سازد، باید به قدر کافی و در حد نیاز، به امور

دنیوی نیز پردازد و از هیچ کوششی در جهت تحصیل یک زندگی

مطلوب، دریغ ننماید. در اسلام تنبلی، تن‌پروری و پرخواهی بسیار

مذمت شده است؛ از این‌رو در روایات اهل بیت آمده است: «ان

الله یُبغض العبد التّوَّام الفارغ: خدا از بندهٔ پرخواب بیکار خشمگین

است». «بعضی‌ترین افراد نزد خداوند کسی است که زیاد می‌خواهد،

زیاد می‌خورد و زیاد می‌نوشد: «**یُبغضُک الله العالی کل ثَم و اَکول**

**و شَرُوب**». بنابراین سالک باید به اندازهٔ نیاز درصدد رفع حوائج دنیوی

باشد و همواره برای رسیدگی به امور مادی و معنوی، حد اعتدال را

رعایت کند و از افراط و تفریط بپرهیزد.

**انسان موجودی دو بُعدی**

ازجای انسان نسبت به سایر موجودات، این است که یک موجود

دو بُعدی است: یک بُعد مادی و حیوانی دارد که در فلسفه از آن با

نام «جسم» و در روان‌شناسی از آن با نام «تمایلات» یا «غرایز» تعبیر

می‌کنند. یک بُعد دیگر انسان بُعد معنوی است که نشان‌دهنده جنبهٔ ملکوتی

وی می‌باشد و در فلسفه آن را با نام «روح» می‌شناسند. بنابراین انسان

مرکب از «روح» و «جسم» است و ترقی و تکاملش هم به واسطهٔ

همین ترکیب است. ملاحظه چون فقط از بُعد معنوی برخوردارند،

تکامل ندارند. همچنان‌که حیوانات فقط بُعد مادی دارند و تکامل و

وجودشان راه ندارد. در عالم هستی فقط انسان تکامل دارد و این ترقی

و کمال نیز دائمی است.

سالک باید با فعالیت برای تأمین احتیاجات بُعد مادی، جسم خود

را مهیا کند و از آن به صرفا وسیله و مرکب برای عروج بُعد معنوی

بهره بگیرد. کسی که عونا به تقویت بُعد معنوی می‌پردازد و به جسم

خود و زندگی مادی و نعمت‌هایی که خداوند برای او قرار داده است،

توجهی ندارد، نمی‌تواند پرواز کند و زمینگیر می‌شود. چنین کسی در

واقع مقدمات پرواز را فراهم کرده است، ولی وسیله پرواز ندارد و

لذا از حرکت باز می‌ایستد.

روزی پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup>خبردار شدند سه نفر همه قسم شده‌اند که

تارک باید باشند. یکی گوشت نخورد، دیگری روی خوش استنشام

نکند و سومی از زنان کناره‌گیری کند؛ کنج عزلی هم برای خود

بزرگ‌بند و مشغول عبادت شد. پیامبر<sup>(ص)</sup> به اندازهای عصبانی

که میان روز و در حالتی که یک طرف عیاشیان روی زمین می‌کشید،

با سرعت به مسجد آمدند و پس از مژدن دستور دادند که مردم را به

مسجد فراخوانند. مردم دریافتند حادثهٔ بسیار مهمی نظیر جهاد رخ داده

است که این گونه آنان را به حضور در مسجد می‌خواند. از این رو همه در مسجد گرد آمدند. آنگاه پیامبر<sup>(ص)</sup> روی پلهٔ اول منبر ایستاد و

فرمود: «ای مردم من که پیامبر شما هستم، تشکیل خانواده می‌دهم،

غذا می‌خورم، خواب می‌روم و با مردم تماس دارم» سپس افزودند:

**«لن نریغ عن شئی قلیس ثمی»** یعنی هرکس غیر از این شیوه برای

زندگی برگزیند، مسلمان نیست. بعد هم به دنبال آن سه نفر فرستادند

و آنان را وادار به توبه کردند.

برخی تصور می‌کنند تقدس آدمی صرفا در سلبهٔ اهتمام به

عبادات و ارتباط فردی با خدا میسر می‌شود. به همین جهت از

اجتماع دوری می‌گزینند و به عزلت و گوشه‌نشینی روی می‌آورند.

در حالی که آیهٔ شریفه می‌فرماید: «**لا تنس نصیحت من الدنیا**».

یعنی ای جـَـوـان، تو به‌رادی از دنیا داری، پس باید از تیر و

نشاط جوانی که خداوند به تو عطا فرموده است، استفاده کنی و از

لذتهای دنیا در جهت رسیدن به لذتهای آخرت، بهره ببری. باید با

تکیه بر دو بال دین و آخرت، به مقامات اعلیٰ معنوی عروج کنی

و به کمال مطلوب دست یابی. در حقیقت تکامل انسان در پرتو

فعلیات دو بُعدی و تلاش برای روی کسب آبادانی دنیا و آخرت

تتقق می‌یابد. امام موسی بن جعفر<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: «**بابک و الکسل و الضجر فانهما ینمکنان من محظک من الدنیا و الآخره**؛ به تو یاد دوری

از تنبلی و کم‌حوصلگی زیـرا این دو تو را از بهره دنیا و آخرت

محروم می‌کند». تنبلی، خودگی و کسالت، مانع کسب غیر دنیا

و آخرت می‌شود. آدم بی‌روح، بی‌نشاط و افسرده، از دنیا و آخرت

بهراری نمی‌برد و از این جهت، تنبلی و بیکاری به سرافش می‌آید

و مقاسد فراوانی او را احاطه خواهد کرد.

**عمل صالح**

قرآن کریم در آیات فراوانی بر عمل صالح تأکید می‌ورزد و آن را در رتبهٔ بعد از ایمان و مقارن با آن مطرح می‌فرماید. به عنوان

نمونه می‌فرماید: «ان الذین آمنوا و عملوا الصالحات و افئوا الی الله

آتوا الزکاة لهم اجرکم عند ربهم... کسانی که ایمان آورده و کارهای

شایسته کرده و نماز را پدا داشته و زکات پرداخته‌اند، اینان برای

نزد پروردگارش پاداشی درخور شان آنهاست...»(البقره، ۲۷۷) از نظرگاه

علم مجید، عمل صالح جزء لاینفک ایمان است و ایمان بدون عمل صالح کامل نیست.

یکی از اقسام عمل صالح، تعقّد به انجام عبادات است. نماز، روزه، حج، جهاد و امثال آن کارهای شایسته‌ای هستند که قرآن کریم در به

جای آوردن آن اعمال پافشاری دارد.

قسم دیگر عمل صالح که در آموزه‌های دینی بر آن تأکید شده است، انجام کار شایسته‌ای است که دنیای انسان را آباد می‌کند. مردی

که برای رفاه معیشتی خانوادهٔ خود تلاش می‌نماید، عمل صالح انجام داده است.

**پایه‌ی نوشت‌ها:**

۱.کفای الاثر، ۲۲۷ ص، الکافی، ج۵، ص ۸۴

۳. مجموعهٔ ورام (تنبیه الخواطر)، ج۱، ص ۱۰۰

۴. الکافی، ج۵، ص ۴۹۶. ۵. الکافی، ج۵، ص ۸۵

**اشاره: آنچه در پی می‌آید،**

بخششهایی از کتاب «پایلهٔ اسلام»

است که به همت نشر ثالث در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است.

افزون بر پیشگفتار، پسگفتار، مقدمه

فصل اول، چهارم، آمریکا و جهان اسلام.

فصل دوم، خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کجاست؟؛ فصل

اول، چهارم‌های متعدد اسلام؛ فصل

دوم: خداوند در سیاست، فصل سوم:

اصلاح‌گر اسلام کج













































۵  
تغذیه مناسب  
برای سالمندان



۶  
نشانه‌های پایان  
یک رابطه عاطفی



شنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۸  
سال نود و سوم - شماره ۲۷۲۷۲

۴۰۲

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# یادگیری بیشتر بایک چرت کوتاه!





# باورهای غلطی که درباره خواب داریم

● یگانه خدای



می کند: مصرف مواد الکلی پیش از خواب نه تنها موجب نمی شود فرد خواب راحتی داشته باشد بلکه تازه ترین مطالعات تایید کرده که حتی مصرف مقادیر کم الکل نیز برای سلامتی مضر است. در واقع مصرف الکل پیش از خواب می تواند امکان تجربه خواب خوب شبانه را از شما بگیرد. گوارش الکل به طور معمول به یک ساعت زمان نیاز دارد. اگر پس از نوشیدن آن به تخت خواب بروید، الکل همچنان در بدن شما وجود دارد و به طور کامل گوارش نشده است. در شرایطی که الکل قصد دارد همچنان بدن را بیدار نگه دارد، بدن در پی به خواب رفتن است و این مجادله نتیجه ای جز بیدار ماندن شما به همراه ندارد. از طرفی نوشیدن الکل پیش از خواب موجب کاهش خواب رم می شود که می تواند به خواب آلودگی و تمرکز ضعیف در طول روز منجر شود. خواب خوب شبانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است و الکل به طور کامل توانایی انسان برای انجام این کار را از بین می برد. اختلال در خواب رم می تواند به بهره وری پایین تر در طول روز منجر شود. احتمال راه رفتن و حرف زدن در خواب هم با الکل بیشتر می شود. مصرف الکل پیش از خواب می تواند به شکل گیری مشکلاتی در حافظه بلند مدت منجر شود. الکل ادرار آور است و مصرف آن می تواند موجب بیداری شما در نیمه های شب شود و در واقع خوابتان کیفیت نخواهد داشت.

## بهار خواب آلود

این روزها حرف از خواب و خواب آلودگی بیشتر هم می شود و خیلی ها از خواب آلودگی بهاری می گویند. خواب آلودگی می تواند به علت تنظیم نبودن ساعت بیولوژیک بدن باشد. از طرفی کمبود جریان خون و انرژی کافی در مغز و اندام ها باعث خواب آلودگی در بهار می شود. ضمن اینکه در بهار، مویرگ ها گشاد می شوند و جریان خون در سطح بدن بیشتر می باشد و خون کمتری به اندام ها و مغز می رسد. علاوه بر این در بهار، سوخت و ساز بدن بیشتر می شود و مصرف اکسیژن زیاد می شود که باعث کاهش ذخیره اکسیژن مغز می شود.

برای درمان این خواب آلودگی راه های مختلفی توصیه می شود. نوشیدن مخلوط آب گرم و عسل، پرهیز از مصرف زیاد غذاهای چرب، کاهش مصرف غذاهای دارای تربیتوفان مثل شیر، ماست و دیگر لبنیات، کاهش مصرف شیرینی ها و قند و شکر، خوردن صبحانه کامل، مصرف پروتئین کافی، میوه و آب میوه و سبزیجات تازه و پرهیز از مصرف الکل و کافئین و تنباکو.

اما در این مساله هم خواب کافی و مناسب شبانه می تواند خواب آلودگی در طول روز را کاهش دهد. به همین دلیل باید این روزها بیشتر به این مساله توجه کنید.

باور اشتباه است چون با اینکه نیاز به خواب در بین افراد مختلف متفاوت است، اما هر فرد بالغ و سالم به ۷/۵ تا ۹ ساعت خواب شبانه احتیاج دارد تا بتواند به بهترین کارایی خود برسد. کودکان و نوجوانان حتی به مقدار بیشتری احتیاج دارند. بر خلاف این تصور که با افزایش سن نیاز به خواب کم می شود، افراد بزرگسال هم به ۷/۵ تا ۸ ساعت خواب احتیاج دارند. چون معمولاً این میزان خواب شبانه برای افراد بزرگسال مشکل است، چرت های روزانه می تواند این خلأ را پر کند.

برای اینکه بفهمید چقدر خواب احتیاج دارید، باید ببینید در طول روز چه حسی دارید. اگر میزان خوابتان کافی باشد، از زمانی که بیدار می شوید تا وقتی که دوباره به رختخواب بر می گردید، پرانرژی و هوشیار خواهید بود. البته تحقیقاتی که در دانشگاه کالیفرنیا، واقع در ایالت سان فرانسیسکو، انجام شده نشان می دهد که بعضی از مردم ژنی دارند که آنها را قادر می کند با ۶ ساعت خواب شبانه هم عملکرد خوبی داشته باشند. اما این ژن خیلی کمیاب است و تنها در کمتر از ۳ درصد مردم پیدا می شود. برای ۹۷ درصد باقی مانده این میزان خواب اصلاً کافی نیست.

– خرخر کردن خطری ندارد: بر خلاف این تصور خرخر مشکلات زیادی ایجاد می کند مثلاً متخصصان می گویند خرخر ممکن است به برونشیت مزمن منجر شود. جدای از این عارضه، ممکن است خرخر خود نشانه ای از یک مشکل جدی باشد. مشکلی که به آن آپنه خواب یا قطع تنفس هنگام خواب می گویند. اگر دیگری می گویند خرخر می کنید و وقتی از خواب بیدار می شوید باز هم احساس خستگی می کنید یا در طول روز هم خواب آلوده اید به احتمال زیاد دچار آپنه خواب هستید. در این حالت بافت گلو، مسیر هوا را بسته و جلوی نفس کشیدن را می گیرد. باید بدانید اگر این بیماری درمان نشود در معرض مشکلات قلبی و بیماری های دیگر قرار می گیرید.

– مصرف مواد الکلی پیش از زمان خواب به داشتن خواب بهتر کمک

خواب یکی از مهمترین بخش های زندگی است. هم از نظر آرامش روحی و هم به لحاظ سلامت جسم. نداشتن خواب خوب می تواند آسیب های زیادی همراه داشته باشد. توصیه های مختلفی برای خواب خوب وجود دارد اما بعضی توصیه ها چندان هم درست نیستند و برعکس می توانند برایتان مشکل ساز شوند.

متخصصان آمریکایی در یک بررسی تازه هشدار دادند که باورهای نادرستی در مورد خواب بین افراد شایع است که این باورها می توانند تهدیدی جدی برای سلامت آنها باشند.

سه باور غلط شایع و مهم اینها هستند: برخی از افراد تنها به پنج ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند، خرخر کردن خطری ندارد و مصرف مواد الکلی پیش از زمان خواب به داشتن خواب بهتر کمک می کند.

به گفته متخصصان این باور می تواند خطرات جدی را متوجه سلامت جسم و روان فرد کند زیرا کمبود خواب در دراز مدت اثرات منفی به همراه دارد. در حالی که ممکن است این طور به نظر برسد که کم خوابیدن مشکل زیادی ایجاد نمی کند، اما کمبود خواب آثار منفی زیادی دارد که به کسالت در طول روز منجر می شود. کمبود خواب بر قضاوت، هماهنگی و زمان واکنشتان تاثیر می گذارد.

خستگی، بی حالی و کم تحرکی، دمدمی مزاج بودن و بد خلقی، کاهش توانایی حل مسائل و خلاقیت، عدم توانایی تقابل با استرس، کاهش توان سیستم دفاعی، سرماخوردگی و عفونت های مداوم، مشکلات تمرکز و حافظه، افزایش وزن، آسیب به توانایی های حرکتی و افزایش خطر تصادف، دشواری تصمیم گیری و افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و دیگر مشکلات سلامتی از مشکلاتی است که با کم خوابی یا خوب نخواستن سرانجام می آید.

## باورهای خطرناک

– برخی از افراد تنها به پنج ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند: این

## یک تکه آسمان

خدایا در این ماه (رمضان) ما را موفق دار که به خویشاوندانمان نیکی کنیم و به دیدارشان بشتابیم و همسایگانمان را به بخشش و عطای خویش بنوازیم و اموالمان را از هر چه به ناحق بر آن افزوده ایم پیراسته داریم و با ادای زکات پاکیزه گردانیم و با آنان که از ما گسیخته اند ببیندیم و با آن که در حق ما ستمی روا داشته به مقتضای انصاف رفتار کنیم و با آن که با ما دشمنی ورزیده دوستی کنیم، جز آن کسان که به خاطر رضای تو با آنان دشمن شده ایم، که با چنین دشمنی هیچ گاه سخن از دوستی نگوئیم و همدل نشویم.

ای خداوند، در این ماه ما را توفیق ده که به کردارهای پسندیده به تو تقرب جوئیم، آن سان که ما را از گناهان پاک داری و از بازگشت به اعمال ناشایست نگه داری، تا هیچ یک از ملائکه تو طاعتی به درگاهت نیاورد جز آنکه از طاعت ما کمتر باشد و در تقرب به پایه تقرب ما نرسد.

دعای چهل و چهارم صحیفه سجاده

... تئاتر

## بیوه سیاه، بیوه سفید

عمارت نوفل لوشاتو این روزها در سالن شماره ۱ خود میزبان نمایشی زنانه به نام «بیوه سیاه، بیوه سفید» است که از ۱۵ اردیبهشت ماه آغاز شده و تا ۱۳ خردادماه روی صحنه می رود و هر شب اجرایی ۵۰ دقیقه ای دارد.

این نمایش کاری است به تهیه کنندگی و کارگردانی حسن جودکی که بر اساس نمایشنامه ای از مژگان خالقی ساخته شده است.



این سومین مونولوگ حسن جودکی است که بعد از «صدسال تنهایی» با بازی سیامک صفری و «دوست کافکا» با بازی سجاد افشاریان روی صحنه می رود. تنها بازیگر این مونولوگ مژگان خالقی است و منوچهر شجاع طراحی صحنه و لباس این نمایش را بر عهده دارد. داستان «بیوه سیاه، بیوه سفید» درباره خشونت علیه زنان است و هر شب ساعت ۲۲ می توانید با پرداخت ۳۵ هزار تومان برای بلیت این نمایش تماشاگر آن باشید. عمارت نوفل لوشاتو در خیابان حافظ، نوفل لوشاتو، بعد از چهارراه رازی، نرسیده به خیابان ولیعصر، بن بست زیبا، شماره یک قرار دارد.

## پیشنهاد هفته

ماه مبارک رمضان از دو روز دیگر آغاز می شود و روزها فرصت خوبی برای عبادت و آرامش است. اما از فرصت شب های زنده و زیبای این ماه نباید غافل شوید. پیشنهاد می کنیم بعد از افطار وقتی را برای شب نشینی یا دوستان یا گشت و گذار خانوادگی در شهر اختصاص دهید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که به پربرتر شدن اوقات فراغتتان کمک می کنند.



بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه. رودابه کمالی

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و



## تکثیر

● امین شیرپور

● قسمت دوم و پایانی

تقاضای مرخصی‌ها هم جمع شده روی هم، پرونده‌ها هم باید بایگانی شوند. سروان وضعیتم را که می‌بیند چیزی نمی‌گوید. با دست‌هایی که از فشار عصبی دارند می‌لرزند تایپ‌ها را تمام می‌کنم، پرونده‌ها و مرخصی‌ها را هم سه اتاق و دو طبقه جابه‌جا می‌کنم تا امضاها را بگیرم. سر امضای هر کدام هم طوری پیگیری می‌کنم که انگار مال خودم هستند. سبحان که فردا و پس‌فردا نباشد تمام کارهای او هم می‌افتد گردن من، اما مهم نیست. به قول خودش رفاقت یعنی خسارت.

رئیس باز گزارش می‌خواهد، باز هم می‌گویم آخر وقت. ساعت دوازده شده و ناهار می‌دهند. کادری‌ها سهم غذا ندارند اما سرهنگ بشقابش را می‌دهد تا برایش غذا بگیرم. صدای توی سرم باز می‌گوید تف کن توی بشقاب. گوش نمی‌کنم. سهم خودم را می‌دهم به او. وقت غذا خوردن ندارم.

می‌روم توی اتاق تایپ و در را قفل می‌کنم که کسی نیاید. گوش‌ی و سیم‌کارتی که توی اتاق قایم کرده‌ام را درمی‌آورم و روشنش می‌کنم. شاید از این هفت میلیارد نفر یکی‌شان حتی تصادفی هم که شده بهم محبتی کرده باشد. ویره می‌زند اما از محبت خبری نیست. بابا اس‌ام‌اس زده که حال مامان خوب نیست و می‌روند بیمارستان. می‌گرن لعنتی. به من هم ارث رسیده و سرم دارد می‌ترکد. سیم تلفن اتاق را می‌کشم که دژبان زنگ نزنند بگوید سرهنگ اسمم را فریاد می‌زند و می‌خواهد بروم و بشقابش را بشورم. عصر باز داشتم اما باید بروم کلاس. اسکنر را روشن می‌کنم و کتاب را روی شیشه‌اش فشار می‌دهم تا برگه‌ها صاف اسکن شوند. دلم می‌خواهد داد بزنم. دستم را بدون کتاب گذاشته‌ام روی شیشه اسکنر و اسکن شده. حذفش می‌کنم.

مطمئن بودم این‌عکس را نمی‌خواهم؟ نمی‌دانم. پوتین‌هایم را درمی‌آورم و می‌نشینم کف اتاق. درد پا و کمر دارد غیرقابل تحمل می‌شود. اشک چرا به اختیار خودش سرازیر می‌شود؟ مگر دست خود آدم نیست؟ دست می‌کشم به سرم، به موهایم، به دایره‌ای که موهایم ریخته و دکتر گفته به خاطر استرس و فشار کاری است. به مامان قول داده‌ام کمتر به خودم فشار بیاورم. مامان الان در چه حالی است؟ کاش کنارش بودم و دستش را مثل همه شب‌های کودکی‌ام توی دستم می‌گرفتم. باید نفس عمیق بکشم.

باید آب بخورم. باید چیزی بریزم توی شکمی که بیشتر از دوازده ساعت است هیچ چیزی واردش نشده. باید به چیزهای خوب فکر کنم، به چند سال بعد که پادگان نیستم، به این که کجا می‌توانم باشم. قیافه آدم خیلی عجیب می‌شود وقتی یک‌هو از گریه می‌رسد به خنده. برمی‌گردم پشت سیستم. کتاب‌ها را برگه به برگه اسکن می‌کنم.

وقتی تمام می‌شوند پیش خودم فکر می‌کنم که کاش امروز در آن واحد چند نفر بودم، چند دست داشتم، چند جا بودم، چند کار می‌کردم. بلند می‌شوم، این بار به عمد دستم را می‌گذارم روی اسکنر. بعد نیم‌رخ صورتم را، بعد هم دماغم را می‌چسبانم به شیشه و نوری را نگاه می‌کنم که من را اسکن می‌کند. کاش کسی نفهمد چرا عینک نپوشیده‌ام این لحظه، کاش بخندم.

به جای صفحات کتاب، چند «من» روی مانیتور افتاده. هر کدام یک

برود بشقاب سرهنگ را بشورد و چای بعد از ناهارش را برایش ببرد قبل از این که باز اسمش را توی سالن فریاد بزند، یکی باید نگران هفت میلیارد نفر باقی مانده باشد که چرا متوجه حضورش نیستند.

یکی باید برود و به چند سال بعد فکر کند، به وقتی که این‌ها را می‌نویسد، به این که کجاست، چکار می‌کند، چه روزگاری دارد، چه روزگاری داشته، چه روزگاری خواهد داشت.

به این که بعدها چه جوابی بدهد به آن‌هایی که می‌گویند سربازی‌ات سخت نبوده، توی شهر خودت بوده‌ای و شب‌ها برگشته‌ای خانه. به این که کسی نمی‌داند تهدید محروم شدن از خانه، از غربت توی شهر غریب هم بدتر است. یک من هم باید همیشه توی آن اتاق باقی بماند و زل بزند به نور اسکنر که اگر یک وقتی بدبختی‌ها مثل من از آن چار دیواری بیرون آمدند، بتواند به تعداد کافی من را تکثیر کند.

شکل، هر کدام یک موجود. از اتاق که بیرون می‌روم تا اسکن کتاب‌ها را بدهم به رئیس و در مورد بازداشت امروز باهاش صحبت کنم، در اتاق را قفل نمی‌کنم.

چند من دیگر هم باید از اتاق خارج شوند. یکی‌شان باید همراه سبحان برود و با خیال راحت ناهار بخورد، یکی‌شان باید عصر برود سر کلاسی که عاشقانه دوستش دارد، یکی‌شان باید امشب توی پادگان بازداشت بماند، یکی‌شان باید برود بیمارستان ببیند حال مادرش چطور است، یکی باید برود آرایشگاه موهایش را از ته کوتاه کند که نکند فردا باز هم بهش گیر بدهند، یکی باید گریه کند تا همه بدبختی‌های امروز از چشم‌هایش بریزند بیرون، یکی باید بخندد که بدبختی‌ها فکر نکنند پیروز شده‌اند، یکی باید برود و پرونده‌ها را بایگانی کند و بقیه آمارها را در بیاورد، یکی باید برود و در مورد بازداشت و اضافه خدمت و تنبیه و این‌ها چانه بزند، یکی باید

### ... گشت و گذار

#### جزیره هنگام



اگر به دنبال یک سفر هیجان انگیز و متفاوت هستید، ما سفر به «هنگام» را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

جزیره کوچک و زیبای هنگام در جنوبی‌ترین نقطه ایران قرار دارد. این جزیره مرجانی در جنوب جزیره قشم واقع شده و آب‌های نیلگون خلیج فارس و انواع گونه‌های جانوران دریایی از جاذبه‌های گردشگری این جزیره به حساب می‌آیند.

تماشای دسته‌های دلفین اطراف جزیره یکی از دیدنی‌های این جزیره به شمار می‌رود. شنا و غواصی در سواحل پیرامون جزیره و تماشای لاکپشت‌های دریایی، سواحل زیبای صخره‌ای و شنی از جمله جاذبه‌های دریایی اطراف هنگام و طبیعت منحصر به فرد، آهوان و تنها پارک کروکودیل کشور از جاذبه‌های داخل جزیره هنگام محسوب می‌شوند.

برای رفتن به جزیره هنگام باید از راه کناره جنوبی جزیره قشم به سمت روستای شیب دراز رفت و از آن جا قایق‌ها به صورت دربست شما را به گشت دور و داخل جزیره می‌برند.

### ... کتاب

#### به هوای دزدیدن اسب‌ها



پیشنهاد این هفته ما برای کتاب خوان‌ها، رمان «به هوای دزدیدن اسب‌ها» نوشته پترسون است که یکی از مهم‌ترین رمان‌های ادبیات نروژ در چند سال گذشته محسوب می‌شود و با ترجمه فرشته شایان توسط نشر چشمه منتشر شده است.

رمانی که برای نویسندگانش جایزه معتبر «ایمپک دوبلین» را به ارمغان آورد و او را یک‌شبه مشهور کرد.

این رمان روایت زندگی مردی در آستانه کهن سالی است که در اعماق جنگل‌های نروژ همراه سگش تنها در کلبه‌ای چوبی زندگی می‌کند.

او از این تنهایی و دوری از مردم خوشحال است اما حادثه‌ای کوچک در همسایگی‌اش داستان را به پنجاه سال قبل می‌برد؛ به کودکی قهرمان داستان و آن‌چه بر او گذشته تا به این زندگی رسیده است.

یکی از دلایل شهرت جهانی این کتاب به این بازمی‌گردد که نویسنده مطرح می‌کند: آیا می‌توان تنهایی را ستایش کرد؟ یا در نهایت تنها گذارده خواهیم شد؟ این رمان در ۳۲۷ صفحه منتشر شده و به قیمت ۴۴ هزار تومان به فروش می‌رسد.



... پیشنهاد سر آشپز

## کاری پلو شیرازی

کاری پلو یکی از غذاهای طرفدار شیرازی است که به دلیل طعم عالی و دستور پخت ساده اش، در همه شهرها پخته می شود. این غذا طبع خشک و گرمی دارد و اگر عاشق کاری هستید، عطر و طعمش هوش از سرتان می برد!

• مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
مرغ	نیم کیلوگرم
ادویه کاری	۳ قاشق
سیب زمینی	۳ عدد
نخود فرنگی	۱۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
زعفران	۱ قاشق چای خوری
کره ذوب شده	۲ قاشق
روغن	به مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم

• طرز تهیه:

نخود فرنگی را بپزید و کنار بگذارید. پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید. بعد از آنکه طلایی شد، نمک، فلفل و زردچوبه اضافه کنید. مرغ را نیم پز کرده و خرد کنید و به پیاز بیفزایید. سپس دو استکان آب به مواد اضافه کرده و بگذارید مرغ کاملاً بپزد.

وقتی آب مرغ کم شد، آن را با کره، کاری و زعفران دم کرده تفت دهید و کنار بگذارید. بد نیست کمی از آب مرغ را قبل از تبخیر شدن کنار



۱ را بریزید. سپس آب مرغ را روی برنج ریخته و آن را دم کنید. در همین حین سیب زمینی ها را نگینی یا خاللی خرد کرده و سرخ کنید.

۲ بگذارید تا حین دم کشیدن برنج روی آن بدهید. برنج را آبکش کرده و ته قابلمه ته دیگ دلخواهتان را بگذارید. سپس یک لایه برنج، یک لایه مرغ، کمی نخودفرنگی و دوباره برنج و بقیه ترکیب

... دنیای شیرین

### کیک موز و شکلات

کیک موز و شکلات که در قالب های کیک یزدی (مافین) پخته می شود، یک عصرانه لذیذ و معطر برای بعد از ظهرهای بهاری یا افطاری خوش مزه برای مهمانان شما است. آن را در خانه بپزید و لذت ببرید.

• مواد لازم:

کره	نصف پیمانه
شکر	دو سوم پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
موز	۳ عدد رسیده
وانیل	۱ قاشق چایخوری
آرد	یک و نیم پیمانه
جوش شیرین	۱ قاشق چایخوری
نمک	نصف قاشق چایخوری
شکلات چیپسی	۱ پیمانه

• طرز تهیه:

قبل از هر کاری، فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. حالا در یک کاسه بزرگ کره نرم شده و شکر را با همزن بزنید تا شبیه کرم شود. سپس تخم مرغ ها را کمی زده و مخلوط کنید. موزها را له کرده و با وانیل مخلوط کنید تا کاملاً یکدست و نرم شوند. در یک کاسه جداگانه آرد، جوش شیرین و نمک را با هم مخلوط و به مواد قبلی اضافه کنید و بهم بزنید. شکلات چیپسی را داخل مخلوط بریزید و هم بزنید. سپس داخل قالب های تان را کپسول کاغذی قرار داده و مواد را در آنها بریزید و در طبقه وسط فر به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزید. وقتی روی آنها کمی طلایی شد از فر درآورده و به دلخواه تزیین و سرو کنید.



... رژیمی

### برگر گیاهی

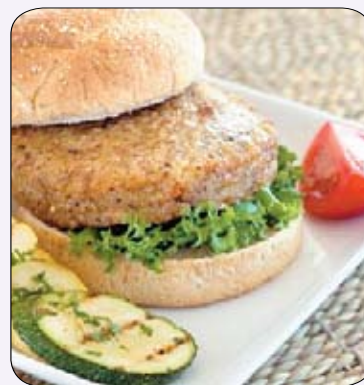
اگر رژیم غذایی خاصی دارید که مصرف گوشت و مرغ در آن ممنوع است یا اگر دلتان می خواهد یک غذای گیاهی جدید و خوشمزه را امتحان کنید، ما برگر گیاهی را به شما پیشنهاد می کنیم. این غذا سرشار از پروتئین است و طعم متفاوت و لذیذی دارد.

• مواد لازم:

لوبیا چیتی	۴۰۰ گرم
بلغور گندم	نصف پیمانه
پودر سوخاری	۱/۴ پیمانه
پیازچه	یک دسته
تخم مرغ	یک عدد
هویج	یک عدد
روغن مایع	۳ قاشق
ارده	۲ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

• طرز تهیه:

لوبیا را از چند ساعت قبل خیس کرده و بپزید. در ظرف دیگری بلغور را با آب جوش خیس کنید و نیم ساعت بعد که نرم شد، از صافی رد کنید و بعد آن را فشار دهید تا آب اضافی اش گرفته شود. لوبیای پخته شده را با گوشتکوب له کنید تا خمیری یکدست حاصل شود. به لوبیای له شده تخم مرغ، پودر سوخاری، بلغور، پیازچه خرد شده، هویج، ارده، نمک و فلفل اضافه و کاملاً با هم مخلوط کنید تا ترکیب یکدستی به دست بیاورید. از مخلوط بدست آمده ۴ عدد همبرگر به ضخامت ۳ سانتی متر در بیاورید و در روغن سرخ کنید. همبرگر گیاهی و سالمتان را با کاهو، گوجه فرنگی و نان کنجدی سرو کنید.





## چرا باید محصولات پروبیوتیک مصرف کنیم؟



بهبود سرطان، اسهال ناشی از آنتی بیوتیک، اسهال مسافرتی، آلرژی‌ها، عدم تحمل لاکتوز، بهبود فشار خون، کلسترول افزایش یافته خون و تولید ویتامین در بدن اثر مثبت می‌گذارند.

پروبیوتیک‌ها می‌توانند در درمان سندروم روده تحریک پذیر مفید باشند و مصرف روزانه حداقل ۱۰ میلیون تا ۱۰۰ میلیون باکتری برای دستیابی به نتایج بهتر توصیه شده است.

در حال حاضر فرآورده‌های پروبیوتیکی مختلفی در جهان تولید و عرضه می‌شوند؛ انواع نوشیدنی‌های پروبیوتیک و شیر، انواع پنیر، دوغ و ماست نوشیدنی، ماست سفت یا همزده، بستنی، خامه ترش، شیر بدون چربی و نوشیدنی‌های به دست آمده از دوغ و کره از جمله این محصولات هستند.

– جلوگیری از سرطان کولون، روده باریک، کبد و پستان

– کاهش کلسترول خون و میزان جذب آن از روده (با تجزیه صفرا در روده)

– کاهش فشار خون

– بهبود و تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از عفونت‌ها، درمان و پیشگیری از اسهال حاد

– کاهش التهاب روده‌ای و کاهش آلرژی غذایی و یا آگزما در کودکان

– بهبود جذب مواد معدنی و ویتامین‌ها و بهبود علائم نشانگان روده تحریک‌پذیر و کولیت (ورم مخاط روده بزرگ)

– مبارزه با تومورها و سرطان‌ها، سرماخوردگی و بیوست

مکمل‌های پروبیوتیک بر کارکرد سیستم ایمنی،

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های مفیدی هستند که سیستم گوارش را با کنترل و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر، آن را سالم نگه می‌دارند.

جلوگیری از رشد و تکثیر باکتری‌های مضر و درمان و پیشگیری از عفونت‌های مخمری مهبل، اسهال مرتبط با مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، آفت دهان، پوسیدگی دندان‌ها و ورم مهبل (واژینیت)، عفونت‌های قارچی، برفک، بهبود عمل گوارش و جذب مواد غذایی و کمک به ساخت ویتامین‌های گروه B و K بخشی از فواید مصرف پروبیوتیک‌ها هستند.

همچنین دیگر اثرات مثبت محصولات پروبیوتیک عبارت است از:

– کاهش مقاومت لاکتوز به دلیل تبدیل لاکتوز به اسیدلاکتیک

## تغذیه مناسب برای سالمندان

سالخوردگان اغلب با کم کردن وزن تراکم استخوان و توده عضلانی را در بدنشان کاهش می‌دهند. از دست رفتن تراکم استخوان ناخواسته و از دست دادن عضلات می‌تواند منجر به مشکلات مربوط به تحرک و حتی باعث افزایش خطر آسیب در افراد شود.

مطالعات جدید نشان داده‌اند که یک رژیم غذایی غنی از پروتئین و کم کالری، می‌تواند به افراد مسن دارای اضافه وزن کمک کند، که با حفظ توده عضلانی و افزایش تراکم استخوان، وزن بیشتری را از دست بدهند.

در این تحقیق محققان به طور تصادفی ۹۶ سالمند بالای ۶۵ سال را انتخاب کردند و آنها را به دو گروه تقسیم کردند. به گروه اول یک برنامه غذایی ۶ ماهه با غذاهای کم کالری با پروتئین بالا و به گروه دوم غذاهای کم کالری با پروتئین پایین دادند. کسانی که رژیم غذایی کم کالری با پروتئین بالا را داشتند بیشترین کاهش وزن را با حفظ توده عضلانی خود تجربه کردند.

سالخوردگان دارای نیازهای غذایی منحصر به فرد هستند و ممکن است سالها به تغییر رژیم غذایی خود نیاز

داشته باشند. با افزایش سن توده عضلانی بدن به عنوان بخش طبیعی از پیری کاهش می‌یابد و شخص کالری‌های دریافتی را به سرعت زمان جوانی نمی‌سوزاند.

خوردن غذاهای مفید که در سالمندان توصیه می‌شود عبارتند از میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌های کامل، گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی، مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات و لبنیات کم چرب. طبق جزئیات این آخرین مطالعه به نظر می‌رسد که در نیازهای تغذیه‌ای افراد مسن اضافه کردن پروتئین بیشتر ممکن است کلید اجتناب از برخی از مشکلات ناسالمی باشد که می‌تواند در سالهای پیش رو برای آنها اتفاق بیفتد.



## چرت بعد از ظهر فشارخونتان را تنظیم می‌کند

فشار خون یکی از بیماری‌های عصر حاضر است که به خاطر سبک زندگی پر استرس، غذاهای چرب و پر نمک و کمبود تحرک ریسک ابتلا به آن بیشتر شده است. اما خبر خوب این است که محققان آمریکایی می‌گویند خواب بعد از ظهر به اندازه دُر پایین داروهای فشار، در پایین آوردن فشار خون و تنظیم و تعادل آن مؤثر است.

خواب بعد از ظهر میزان فشارخون را در افراد مورد آزمایش به اندازه ۶ میلی‌متر جیوه کاهش داد. اهمیت این میزان کاهش را وقتی متوجه می‌شوید که بدانید حتی کاهش ۲ میلی‌متر جیوه فشارخون هم می‌تواند خطر بروز مشکلات قلبی و عروقی را تا ۱۰ درصد کاهش دهد. فشار خون بالا یکی از عوامل اصلی بروز سکت‌های قلبی و مغزی بوده و خطر ابتلا به آلزایمر را بالا می‌برد.

بنابر تخمین‌های سازمان بهداشت جهانی، تا سال ۲۰۵۰، حدود ۵۶ میلیون نفر در دنیا به فشار خون بالا دچار خواهند شد. به عقیده کارشناسان حوزه سلامت، فشار خون بالا که نیمی از ایرانیان بالای ۵۵ سال از آن رنج می‌برند، علت اصلی مرگ و میر در ایران است.



## نقش کرم ضد آفتاب در سلامت رگ‌های خونی

کرم ضد آفتاب استاندارد باید دارای قدرت محافظت در برابر هر دو اشعه UVA و UVB خورشید را داشته باشد؛ با وجود اینکه بیشتر نشان‌های تجاری استانداردهای خود را از سازمان FDA دریافت می‌کنند، اما مجبور به ارائه محصولات خود به این سازمان نیستند، همچنین حتی برترین محصولات از نشان‌های تجاری مشهور در دنیا تنها دو ساعت قابلیت محافظت در برابر نور خورشید دارند و افراد برای حفظ سلامت پوست خود باید به شکل منظم استفاده از این محصول را تجدید کنند. اکتفا کردن تنها به کرم ضد آفتاب کافی نیست و کارشناسان توصیه می‌کنند افراد از کلاه، لباس مناسب و عینک آفتابی استفاده کنند. همچنین یادتان باشد که تاثیر کرم ضد آفتاب پس از دو ساعت از بین می‌رود و نیاز به تجدید است.

معاینه دقیق و روزانه پوست بدن، همچنین استفاده از آینه برای بررسی جوش یا توده‌های موجود در پشت شانه یا زانوها هم می‌تواند سبب کاهش شناسایی دیر هنگام بیماری و افزایش امید به زندگی در افراد شود.

خونی نقش دارد. استفاده از کرم ضد آفتاب برای افرادی که طی روز خارج از محیط خانه فعالیت دارند، ضروری است و علاوه بر حفاظت در برابر اشعه آفتاب و کاهش احتمال سرطان پوست، به سلامت سیستم عروق نیز کمک می‌کند.



ضد آفتاب ماده‌ای ضروری برای قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید به ویژه در فصل‌های گرم سال است و پزشکان استفاده از آن را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند. حالا اما دلائل بیشتری برای استفاده از ضد آفتاب معرفی شده است. مطالعات جدید نشان می‌دهد کرم ضد آفتاب از عروق خونی پوست در مقابل اشعه مضر ماوراء بنفش محافظت می‌کند و در بهبود سلامت و عملکرد عروق مؤثر است.

اثر مخرب اشعه ماوراء بنفش خورشید بر پوست در مطالعات مختلف اثبات شده است. این اشعه علاوه بر افزایش احتمال بروز سرطان پوست، در پیری پوست نیز نقش دارد. از طرفی این اشعه میزان اکسید نیتریک پوست را کاهش می‌دهد که ترکیبی ضروری برای سلامتی رگ‌های خونی و خاصیت اتساع و انقباض پذیری آن است.

اتساع رگ‌های خونی نقش مهمی در تنظیم دمای بدن و کاهش استرس دارد، به طور کلی دمای بدن از طریق پوست تنظیم می‌شود. مطالعات اخیر محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد استفاده از کرم ضد آفتاب با حفظ اکسید نیتریک در اتساع و سلامت عروق



## نشانه‌های پایان یک رابطه عاطفی



خشمگین نمی‌شویم و زود از کوره در نمی‌رویم. محکی به خود بزنید و ببینید حس فداکاری و بخشش در این رابطه را دارید یا نه.

### ۵) اعتماد به نفس و عزت نفستان خدشه‌دار می‌شود

در اینجا لازم است توضیح دهم که اعتماد به نفس و عزت نفس با هم فرق می‌کنند. عزت نفس آن حالت احترام و عزتی ست که هر فردی درون خود احساس می‌کند و اعتماد به نفس حس پذیرش خود است. یعنی وقتی شما خود را با تمام کم و کاستی‌هایتان می‌پذیرید و از اینکه خودتان باشید ترس و خجالتی ندارید یعنی اعتماد به نفس دارید. اگر مورد احترام واقع می‌شوید و دیگران حق توهین و بی‌احترامی به شما را ندارند و اجازه نمی‌دهید هر حرفی را بشنوید و هر عملی را ببینید یعنی عزت نفس دارید.

در روابط ناسالم گاهی افراد بنا به دلایل مختلفی از جمله حسادت، وابستگی یا ترس از ترک شدن باعث از پای درآوردن یکدیگر می‌شوند که این خودش یکی از نشانه‌های روابط ناسالم است. در یک رابطه سالم، افراد باید بتوانند که یکدیگر را بالا بکشند و موجب رشد هم شوند، نه اینکه با رفتارهای مخربشان باعث آسیب و خسارت به دیگری شوند. وقتی پای حسادت یا خودبرتربینی افراد به رابطه کشیده می‌شود، فردی که در این رابطه روبه‌رویشان قرار می‌گیرد هم عزت نفسش خدشه‌دار می‌شود و هم اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد.

### ۶) به حل و فصل نمی‌پردازید

افرادی که از حل و فصل اختلافات خود سر باز می‌کنند، یا به جنگ و بحث با هم ادامه می‌دهند یا مشکلاتی که باعث مداخله شده است را هیچ می‌پندارند و از آنها فرار می‌کنند. طبیعی است که در مورد بعضی مسائل با فرد مورد نظرتان اتفاق نظر نداشته باشید و حتی گاهی بحث کنید. این قبیل اختلافات در واقع جزئی از هر رابطه‌ای است و فقط وقتی مشکل‌ساز تلقی می‌شود که زوجین قادر به مصالحه نباشند و اختلافاتشان را بیش از حد کش بدهند. در برخی موارد هم ممکن است اختلافاتتان کش‌دار شود ولی حاضر به مصالحه نشوید. خیلی اوقات شاید احساس کنید با اینکه در مورد اختلافاتتان گفتگو می‌کنید، باز هم هرگز در این گفت‌وگوها به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید. اگر احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید برداشت درستی از حرف و منظور یکدیگر داشته باشید شک نکنید که رابطه‌تان وضعیت امیدوارکننده‌ای ندارد.

در سینما می‌تواند نشان دهنده این باشد که شما از اینکه با هم وقت می‌گذرانید خشنود هستید و مایل به ادامه برقراری ارتباط هستید.

### ۳) کششی به یکدیگر ندارید

گاهی افراد با این ترند که «فرد مقابلمان انسان خوب است» رابطه را پیش می‌برند، اما در طول ارتباط گرفتن با هم، هیچ کششی به یکدیگر ندارند. نه از لحاظ ارتباطی و نه از لحاظ جنسی. این مورد وقتی خود را نشان می‌دهد که یک جوری ته دل خود این را حس می‌کنید که اصلاً نمی‌توانید با طرف مقابلتان ارتباط برقرار کنید. اگر این ارتباط به زور شکل بگیرد ممکن است نسبت به فردی که با آن در رابطه هستید هیچ عاطفه‌ای نداشته باشید و دیر یا زود ارتباطتان قطع شود. چرا که این مدل روابط انرژی زیادی از فرد می‌گیرد.

### ۴) زود عصبانی می‌شوید

اگر کسی را با جان و دل بپذیریم، حس فداکاری و گذشت در ما تقویت می‌شود. به این صورت که در هر عملی که از او سر می‌زند چیهه نمی‌گیریم و واکنش‌های تند نشان نمی‌دهیم. مثلاً اگر خودمان فردی منظم باشیم و از فرد مقابلمان بی‌نظمی ببینیم آنقدر عصبانی نمی‌شویم. یا اگر خودمان فردی مقرراتی و خوش قول باشیم از اینکه طرف مقابلمان سر قرار کمی دیر می‌کند،

را پنهان می‌کنیم که دانستن آن نه سودی به فرد می‌رساند و نه ضرری. گفتن مواردی که در حریم خصوصی است، آنقدر لزومی ندارد. حریم خصوصی گاهی به معنای تنهایی یک فرد با خودش است تا در آن تنهایی آرامش پیدا کند و بتواند با انرژی بیشتری زندگی را ادامه دهد. اما پنهان کاری نشان از صادق نبودن یک فرد با اطرافیان است. فردی که پنهان کاری می‌کند، گویی می‌خواهد از برخی مسائل فرار کند یا از چیزی می‌ترسد. برای همین است که باید در این مورد حواس خود را جمع کنید. البته این حواس جمعی به معنای مشکوک شدن به مسائل و طرف مقابلتان نیست. اما اگر گاهی حس کردید که در برخی مسائل و سوال‌هایی که از شریکتان می‌پرسید، دور زده می‌شوید بهتر است عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرید.

### ۲) بیشتر از قبل تنها شده‌اید

اگر می‌بینید بعد از چند دوره دیدن یکدیگر و مراودات مختلف، حرف‌هایتان تمام شده است و دیگر هیچ حرفی ندارید که با هم بزنید این به این معناست که شما آنقدر که باید و شاید به طرف مقابلتان رغبتی ندارید. وقت گذاشتن برای یکدیگر به معنای این نیست که همیشه با هم حرف بزنید و یک ریز گفتگو داشته باشید. گاهی تشویق کردن یکدیگر برای یک پیاده‌روی شنباه یا دیدن یک فیلم

### ● عطیه میرزا امیری

قبل از اینکه رابطه عاطفی هر دو نفری به سمت و سوی رسمی شدن و در واقع ازدواج بکشد، باید دورهای موقت را برای آشنایی و شناخت دقیق تعیین کرد تا طرفین یکدیگر را تا حد قابل قبولی بشناسند و بعد از آن تصمیم بگیرند که می‌توانند با تمام کمی و کاستی‌ها کنار هم زندگی کنند یا نه. برای تداوم یک زندگی مشترک و باکیفیت باید دنبال نشانه‌هایی باشید که نمی‌توانید به صورت دراز مدت آن را تحمل کنید. در طول دوران آشنایی لازم نیست همیشه به دنبال موارد مثبت باشید. باید نقاط تاریک یکدیگر را شناسایی کنید. انسان‌ها با دیدن موارد مثبت هم چشم روی موارد منفی می‌بندند. ما برای همیشگی بودن یک رابطه سالم باید به دنبال شناسایی این باشیم که چه خصوصیتی اگر در فرد باشد، نمی‌توانیم با آن سازگار شویم. در این مقاله تمرکز روی مواردی ست که به محض دیدن و شناسایی کردنشان باید حواستان را بیش از پیش جمع کنید و قبل از اینکه به فرد مقابلتان وابسته شوید، رابطه را تمام کنید.

### ۱) پنهان کاری

پنهان کردن مسائل با داشتن حریم خصوصی، بسیار متفاوت است. در حریم خصوصی ما چیزهایی

### ... یافته‌های روانشناسی

#### تقویت حافظه با تحریک الکتریکی مغز



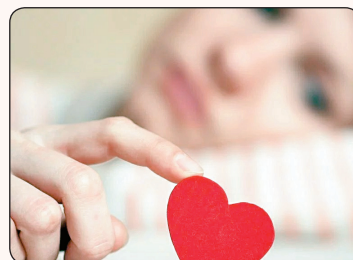
پژوهشگران دریافته‌اند تحریک الکتریکی مغز در دهه ۷۰ و ۸۰ عمر باعث می‌شود حافظه‌تان مثل یک جوان ۲۰ ساله عمل کند. تحریک الکتریکی فرآیندی است که در آن از پالس‌های الکتریکی برای باز کردن انقباض ماهیچه‌ای مغز استفاده می‌شود. روند نزولی حافظه از اوایل دهه ۳۰ آغاز می‌شود

و تا دهه ۷۰ و ۸۰، مدارهای عصبی آنقدر تحلیل رفته‌اند که بسیاری از ما دچار مشکلات جدی شناختی و آلزایمر، می‌شویم. حالا محققان دریافته‌اند با استفاده از جریان‌های الکتریکی می‌توان مناطقی از مغز را که تحریک و عملکرد حافظه را بهتر کرد.

این مطالعه روی حافظه کاری که بخش فعال در تصمیم‌گیری، استدلال و یادآوری فهرست ذخیره در مغز است، انجام شد و از گروهی از افراد در دهه ۲۰ و گروهی در دهه ۷۰ عمر خواسته شد تا با دیدن تصاویر آنها را به یاد بیاورند. عملکرد گروه جوان به مراتب بهتر از گروه مسن بود اما بعد از آنکه مغز افراد مسن به مدت ۲۵ دقیقه تحت تحریک ملایم الکتریکی دریافت کرد، تفاوت عملکرد بین این دو گروه از بین رفت.

### ... توصیه عاشقانه

#### روی خودتان تمرکز کنید نه همسرتان



همیشه شنیده‌ایم که در زندگی مشترک، باید از «من» فاصله بگیریم و «ما» شویم. این اولین و اساسی‌ترین قدم برای داشتن یک زندگی عاشقانه با سازگاری و همدلی بالا است. اما بسیاری از زوجها درست از همین نقطه ضربه می‌خورند؛ از جایی که «من» آنها اجازه نمی‌دهد حقی برای طرف مقابل و مهم‌تر از آن برای «ما» قابل شوند.

واقعیت این است که باید بپذیرید همیشه حق با شما نیست. همیشه این شما نیستید که درست می‌گویید. در مواردی که اختلاف نظری میانتان وجود دارد، سعی کنید کمی از موضوع فاصله بگیرید و از دور نگاه کنید. تصویر کلی از اتفاقات، اغلب گویای زوایایی است که وقتی خیلی به ماجرا نزدیک هستید آنها را نمی‌بینید.

وقتی از دور به ماجرا نگاه می‌کنید احتمالاً می‌فهمید که چرا همسرتان به شیوه‌ای متفاوت از شما فکر می‌کند و انتظاراتی متفاوت دارد. در یک اختلاف نظر ممکن است هر دو طرف حق داشته باشند اما یادتان باشد که بهترین نقطه، نقطه‌ای است که هر دو روی آن توافق دارید نه فقط یکی از شما.



## ۶ کلید طلایی برای گفتگو با نوجوان



### قاطع و جدی باشید

در کنار تمام اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان، اصل قاطع و جدی بودن مطرح می‌شود. متأسفانه ایراد برخی از والدین این است که یا بسیار خشک و رسمی هستند یا بسیار مهربان و نرم. والدین خشک و رسمی با گذاشتن قوانین نادرست برای فرزندشان باعث می‌شوند که او همیشه منتظر فرصتی باشد که از آن خانه بیرون برود و هر کاری که دلش خواست انجام دهد. قاطع بودن به معنای جدی، خشونت و سخت‌گیری نیست. قاطع بودن به معنای این است که یک سری قوانین را با کمک خود نوجوان تعریف کنید و باهم به اجرا بگذارید. بعد از اینکه قوانین را گذاشتید، اگر فرزندتان در جایی از قوانین سرپیچی کرد، باید برای بار اول درباره دلیل خطا صحبت کنید. اگر دوباره تکرار شد، بار دوم برای اینکه چرا تکرار شد صحبت کنید و اگر بار سوم اتفاق افتاد آنجا بررسی کنید شاید قانونی که گذاشته‌اید غلط است اما بعد از بار سوم، والدین باید قاطع باشند. به آنها بگویید گویا مشکلی وجود دارد شاید مشکل از من و ملاک من است. مشکل از قانونی است که تعریف کردیم یا مشکل از توسل خوب بیا کمک کنیم و مشکل را حل کنیم. سعی کنید با نوجوانان، بر اساس اصل اعتدال رفتار کنید. اصل ارتباط با نوجوان اصل اعتدال است مقررات و انضباط را تعیین کنید. برای اعمال مقررات سعی کنید در مرحله اول شما پایبند باشید. پدری که خودش سیگار می‌کشد نمی‌تواند نوجوانش را از سیگار کشیدن منع کند. مادری که خودش مدام با گوشی همراه بازی می‌کند نباید به دختر نوجوانش بگوید اینکار را نکن. از طرفی هم استبداد به درد نمی‌خورد. نباید والدین بگویند: «تو با من کار نداشته باش، آب از سر ما گذشته است.» این جملات را وقتی به نوجوانان می‌گوییم اعتدال از بین می‌رود. گویی به او می‌گوییم که من با تو متفاوت هستم.

مهم‌ترین کاری که انجام می‌دهیم تصمیم‌گیری و انتخاب است. وقتی در کودکی بچه را به مغازه می‌برید از صد لباس که در مغازه وجود دارد؛ برای اینکه او بتواند و یاد بگیرد انتخاب کند تعداد معدودی با ۳ رنگ مشخص به او نشان بدهید تا کودک خودش بتواند انتخاب کند و تصمیم بگیرد که کدام لباس و رنگ را دوست دارد.

برای اینکه تصمیم‌گیری را به کودک یاد بدهیم از وسایل اتاق خودش شروع می‌کنیم مثلاً رنگ پرده اتاقش را انتخاب کند و یا اینکه گلدان را کجا قرار بدهد، نظر کودک را بخواهید او باید خودش تصمیم بگیرد اما اگر حتی تصمیم اشتباهی گرفت فوری به او نگوید اشتباه است، بلکه پس از اندکی و رفت و آمد و دلیل درست به او بفهمانید که این تصمیم اشتباه است که خود نیز بتواند به اشتباهش پی ببرد. در فرایند تصمیم‌گیری اولین مرحله آن است که به بچه‌تان ارزش بدهید؛ امروزه در خانواده باید درباره تلویزیون دیدن هم یاد بگیریم با هم یک فیلم مشترک ببینیم. برنامه‌ای را انتخاب کنیم و با هم به تماشا بنشینیم. در مورد کارهای دیگر هم مثل مهمانی رفتن، مسافرت رفتن و... مشورت و رای‌گیری کنیم.

گاهی اگر تصمیمی را من و همسرمان گرفتیم باید در خلوت خودمان نظرمان را یکی کنیم. خیلی وقتها هم اگر تصمیم خیلی مهمی نیست، ابتدا اجازه بدهید نوجوانتان نظرش را بگوید پس از آن یکی از شما به نفع او کنار برود تا ببیند که برای همیشه هم تبانی نیست. یعنی اگر همیشه نظراتتان یکی باشد نوجوان شک می‌کند. در اصل مشورت کردن چند نکته هست: اینکه ما برای تو ارزشی قائل هستیم، اینکه تو را به عنوان یک شخصیت مستقل پذیرفته‌ایم و نیز تو هم جزو افراد بالغ هستی و برای نظرت ارزش قائلم، تو برای ما محترم هستی و مهمترین چیز این است که ما والدین به او تصمیم‌گیری را یاد می‌دهیم.

### • عطیه میرزاامیری

اگر دوران نوجوانی خود را به یاد آورید متوجه می‌شوید در آن سن و سال چقدر از نظر روانی و جسمی دچار چالش بودید و هر روز به نحوی زندگی خود و والدین‌تان را دچار تنش می‌کردید. در این بین رفتار والدین با نوجوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ممکن است برخورد والدین با فرزند نوجوان‌شان جوری باشد که منجر به سرکشی نوجوان شود و گاهی ممکن است باعث همدلی و امنیت دادن به او شود. در این مقاله سعی بر این شده که به نکاتی اشاره شود که در برخورد با نوجوان اساسی‌ست و هر والدی باید آن را رعایت کند.

### همدلی کردن

درک کردن مشکلات و تنش‌های دوران نوجوانی باعث می‌شود که نوجوان در کنار تان احساس راحتی و آرامش کند و خواستار این باشد که بیشتر مشکلاتش را در بستر خانواده حل نماید. چرا که می‌بیند کسانی به فکر او هستند. برای درک و همدلی کردن با نوجوان حتماً لازم نیست خودتان را با آنها و مشکلاتشان درگیر کنید. درک کردن رفتارشان می‌تواند کمک بزرگی باشد تا رابطه والدین با نوجوانان مستحکم‌تر شود.

### پرهیز از انتقادهای بی‌مورد

انتقاد کشنده‌ترین کاریست که می‌توانید با نوجوان خود بکنید. انتقاد از ظاهر نوجوان بخصوص دختران موجب کاهش اعتماد به نفس آنها می‌شود و پیامدهای بدی را برای آنها خواهد داشت. در سن نوجوانی از انتقادهای بی‌مورد نسبت به دختران‌تان به شدت پرهیزید و در انتقال نظرات خود از روش دوستانه و مشورت خواستن استفاده کنید.

### در وقت مناسب با او صحبت کنید

بزرگ‌ترین اشتباه را زمانی مرتکب می‌شوید که فرزندتان خود را برای رفتن به مهمانی دوستش آماده می‌کند و به او می‌گویید می‌خواهم با تو صحبت کنم. یا زمانی که در یک جمع نشسته‌اید و شروع به صحبت و انتقاد از فرزند خود می‌کنید. این کار می‌تواند روحیه نوجوان را از بین ببرد و به او حس ناامنی بدهد. هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد. اگر زمانی که فرزندتان حوصله و وقت کافی دارد با او صحبت کنید بهتر نتیجه می‌گیرید.

### نشان دهید که به حرف‌هایش گوش می‌کنید

تنها کاری که باعث می‌شود نوجوان شما به صحبت کردن رغبت نشان بدهد این است که بدانند کسی هست که به حرف‌های او گوش می‌دهد. نوجوانان تمایل زیادی برای صحبت کردن با والدین خود دارند، به شرطی که والدین به اندازه کافی سکوت کنند و فرصت لازم برای صحبت کردن به او را بدهند. در این صورت احساس می‌کند که شما او را درک می‌کنید. علاوه بر این به یاد داشته باشید که ارتباط مانند یک خیابان دوطرفه است. اگر می‌خواهید نوجوانتان به حرف شما گوش کند، شما نیز باید با دقت شنوای حرف‌هایش باشید. یاد بگیرید موقع صحبت و گوش دادن به نوجوان‌تان با روی باز روبه‌روی او بنشینید، در چشم‌هایش نگاه کنید و به صحبت‌هایش گوش دهید.

### اصل مشورت کردن و تصمیم‌گیری

با فرزندتان رابطه برقرار کنید و با آنها مشورت نمایید. به بچه‌ها باید تصمیم‌گرفتن را یاد بدهیم. زندگی ما با تصمیم‌هایمان می‌گذرد.

### ... اشتباهات رایج

#### تربیت خود، قبل از تربیت فرزند



دوست داشتن، کمک کردن، احترام گذاشتن، همدلی کردن و کنار آمدن با دیگران درس‌هایی هستند که هر پدر و مادری دوست دارد به فرزند خود بیاموزد اما واقعیت این است که بچه‌ها همه چیز را در خانه یاد می‌گیرند، نه مدرسه یا اجتماع. شما هر روز و هر لحظه بی‌آنکه خودتان حواستان باشد، مشغول آموزش دادن به فرزندتان هستید.

او با نگاه کردن به رابطه پدر و مادرش الگوی رابطه را می‌آموزد و اگر تعامل شما با همسرتان پر از تنش، خشونت یا بی‌محلی، بی‌احترامی و بی‌تعهدی باشد، به فرزندتان یاد می‌دهید که با دیگران و در آینده با همسرش به همین شیوه رفتار کند.

اگر می‌خواهید فرزندتان ارزش‌های اخلاقی را یاد بگیرد، با نصیحت کردن و دعوا کردن و تنبیه و تشویق موفق نمی‌شوید. باید قبل از هر چیز، خودتان دست به کار شوید و رفتارهای خودتان را اصلاح کنید.

تربیت فرزند، از تربیت خود ما آغاز می‌شود و بهتر است تا دیر نشده، رفتارهای خودتان را اصلاح کنید و آنگونه رفتار کنید که دوست دارید فرزندتان رفتار کند.

### ... بچه‌ها و یافته‌ها

#### یادگیری بیشتر با یک چرت کوتاه!



این بار که فرزندتان خواست بین مطالعه یا انجام مهارت‌های عملی، کمی چرت بزند و استراحت کند، مانعش نشوید چون محققان می‌گویند وقفه‌های کوتاه استراحت می‌تواند به یادگیری بهتر یک مهارت جدید کمک کند. در این مطالعه، محققان امواج مغزی گروهی از داوطلبان راست دست را با تکنولوژی با

حساسیت بالا اسکن موسوم به MEG ثبت کردند. آنها از شرکت کنندگان خواستند که هر تعداد عددی را که می‌توانند در مدت ۱۰ ثانیه تایپ کنند سپس به مدت ۱۰ ثانیه استراحت کرده و مجدداً عمل نشان را تکرار کنند تا اینکه ۳۵ بار اعداد را تایپ کرده باشند. یافته‌ها نشان داد سرعت داوطلبان در طول چند آزمایش اول بهبود می‌یافت اما در چرخه ۱۱ ام به بعد، این سرعت کاهش می‌یافت. این مسئله بیانگر آن است که عملکرد داوطلبان عمدتاً به خاطر وقفه‌های کوتاه استراحت بهبود می‌یابد، نه به خاطر تکرار تایپ کردن. محققان همچنین با بررسی امواج مغزی شرکت کنندگان دریافتند الگوهای فعالیت مغز حاکی از تحکیم یا تقویت حافظه در طول مدت استراحت است.



## امروز در تاریخ

**زادروز خواجه عبدالله انصاری**

خواجہ عبداللہ انصاری ادیب، عارف و اندیشمند ایرانی،  
 ۸۰۶ھ میں ۱۴۰۶ء میں پنجشنبہ بھانجہ کے ساتھ ۸۲ سال  
 کی عمر میں مر گئے۔ ان کی تصانیف میں جامع نظام الملک  
 و دیوان الخیر و ہفت حصار و کتاب اسرار و جزو دل و جان و رسالہ الی  
 نامہ، ہفت حصار و محبت نامہ از جملہ تالیفات است۔  
 نیز نامہ خواجہ عبداللہ از لحاظ سادگی و گفتار و شیرینی بیان،  
 نیز توصیف شہدہ است۔ رباعیات شیخ عبداللہ نیز معروف  
 ہیں۔ خواجہ عبداللہ شعر گو نہ مہاندس سنہ سعدی است۔

## درگذشت سلطان حسین بایقرا

سلطان حسین بایقرا از نوادگان امیر تیمور گورکان چهارم سال ۱۵۰۶ میلادی در شهر هرات درگذشت. وی که مرگ ۶۸ ساله بود می‌شد از درگذشت پدرش بر قسمتی از مسان حکومت می‌کرد. هرات قرن‌ها حاکم نشین ایران بود. انگلیسی‌ها با جنگ هرات را در سال ۱۸۵۷ از ایران راندند. هرات تا آن زمان همیشه شهری از شهرهای بزرگ ایران، کانون‌های ادبیات فارسی و فرهنگ ایرانی بود و زمانی که در درباری هم بود، ولیعهد نشین ایران.

## پیمان «فینکن اشتاین»

چهارم ماهی ۱۸۰۷ در کاخ فینکن اشتاین واقع در پروس میان و ایران یک پیمان نظامی-سیاسی امضا شد که در تاریخ ۱۵ از فینکن فینکن اشتاین نام برده شده است. هدف فرانسه که ابتکار امضای این پیمان را به دست داشت: قطع گسترش قلمرو در جنوب و کوتاه کردن دست دولت لندن از هندوستان و فارس با کمک ایران بود. طبق این پیمان، دولت وقت فرانسه دولت ناپلئون بناپارت حاکمیت ایران بر تمامی قلمرو این از جمله قفقاز، افغانستان، منطقه فرارود، بلوچستان و شرق افغانیسم کرد و وعده داد که به ایران کمک کند تا مناطق از رفته را بازگیرد و تعهد سپرد که پیمانی نظامی با ایران ارسال نشود و از تأسیس و اعزام هر کشتی دریایی و کشتی دریایی منع کند.

**تولید آسپرین به عنوان دارو**

کارخانه بایر آلمان چهارم ماه می ۱۸۸۹ اسپیرین را که هر چند یک بار باریش یک خاصیت تازه کشف می کنند به عنوان داروی اختراع به صورت پودر به بازار فرستاد. به این ترتیب اسپیرین قدیمی ترین داروهای دوران جدید است که در هر نقطه از به دست می آید و بدون نسخه دکتر به فروش می رسد.

**یزوله کردن عنصر رادیواکتیو «رادیوم»**

در این روز از سال ۱۹۰۲ «پیر» و «ماری» کوری-زن و شوهر  
مدان فرانسوی - موفق شدند عنصر رادیواکتیو «رادیوم» را  
کنند. با این عمل، راه برای گسترش فیزیک اتمی و دستیابی  
ی اتمی و نیز ساخت بمب آن باز شد و... با این پیروزی،  
معدجایه نوبل فیزیک به پیر و ماری کوری تعلق گرفت.

[www.iranianshistoryonthisday.com](http://www.iranianshistoryonthisday.com)

## قَابِ امروز



رفوکاری؛ هنری برای حیات دوباره فرش/عکس از: حدیث فقیری

## سرایه

به جایی رسید عشق که بر جای جان نشست  
برآمد سپاه عشق به میدان دل گذشت  
مرا باز تیغ صبر بفرسود و زنگ خورد  
فغان از بلای عشق که در جانم اوفتاد  
مرادی فریب داد که خاقانی آن ماست

سلامت کرانه کرد، خود اندر میان نشست  
درآمد خیال دوست در ایوان جان نشست  
مگر رنگ بخت داشت بر او زنگ از آن نشست  
تو گفتی خدنگ بود که در پرنیان نشست  
به امید این حدیث چگونه توان نشست

**خاقانی**

## خاقانی

۴۹۶۷

## جدول شرح در متن

## غلامحسین باغبان

لباس و جامه	عمل تلقیح واکسن	مزماح تابستان و باستان	عقیق و باستان	حل ۴۹۶۶
←	↓	↓	↓	
هراس	اشاره دور	↓	↓	
گذرگاه سیل	پیدا کن	↓	↓	
←	↓	↓	↓	
اسب بازکش	سیرپستی در تئاتر مرکز کردستان	↓	↓	
پروفلیل فلزی	مخفف هوش	↓	↓	
نت چهارم	شاهد	↓	↓	
←	↓	↓	↓	
چاشنی سالاد	لبریز	↓	↓	
عرصه بوکس	کیفر	↓	↓	
←	↓	↓	↓	
الهه زیبایی	حرف نوزی	↓	↓	
←	نفس خسته	↓	↓	
←	دید چشم	↓	↓	
←	↓	↓	↓	
مقدار	نوعی نقشه کامل	↓	↓	

چهل سال پیش در همین روز

۱۲ اردیبهشت ماه ۱۳۵۸ به مناسبت شهادت استاد مطهری، از سوی دولت موقت تعطیل عمومی اعلام شد و روزنامه اطلاعات منتشر نشد

## نقش دلبستگی در رفتارهای پرخطر نوجوانان پسر

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد انواع مختلف دلبستگی می‌تواند بر رفتارهای پرخطر نوجوانان پسر تاثیر گذار باشد.

به گزارش ایسنا، دبستگی یکی از برجسته ترین مفاهیم روانشناسی معاصر است که به تکنی پیوندهای عاطفی اشاره دارد. یکی از زمینههایی که در حال حاضر مورد مطالعه قرار می گیرد، به هم و مشارکت سبک های دبستگی در رفتارهای پر خطر نوجوان است. رفتارهای پر خطر و رفتارهای بالقوه مخرب هستند که افراد به طور آردی یا بدون اطلاع از پیامدهای نامطلوب احتمالی آن ها شریک می شوند.

در پژوهشی که حسن رضایی جامولی، دکتری روان‌شناسی سلامت دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد، جعفر حسینی، انتشار و روان‌شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی و محمدنور محمدی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد صفهان (خوراسگان) انجام داده‌اند آمده است: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بخش عمده‌ای از رفتارهای پرخطر از جمله مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر و رفتارهای جنسی ناپایمن در سنین قبل از ۱۸ سالگی شروع می‌شود. مفهوم رفتارهای پرخطر سلسله‌ای از رفتارهای پرخطر است که بر مبنای آن فرد درگیر در این رفتار و افراد مهم زندگی او، به‌زیان‌های جدی به‌بار می‌آورد، بلکه باعث صدمه غیر عمدی به‌زیان‌های دیگر می‌شود.»

در بخش دیگری از این تحقیق آمده است: «به نظر می‌رسد که سبک‌های دبستگی و رفتارهای پرخطر یا یکدیگر مرتبط باشند. مجموعه یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که سبک دبستگی می‌تواند در طیف وسیعی از رفتارهای پرخطر، مصرف مواد، رابطه جنسی ناسالم و الکلیسم نقش داشته باشد.»

محققان در این مقاله می‌گویند: «بعد دبستگی اضطراب، به‌سوءگرایی دبستگی نشان‌دهنده عزت‌نفس پایین فرد و در نتیجه به‌رحه اضطراب، به‌شیاری فرد در به‌راه‌رو و به‌کار کردن روابط است. فرد با سطح بالایی از دبستگی به‌سوءگرایی تمایل به داشتن عزت‌نفس پایین، به‌بستگی اعطای و اتکالی شدید به دیگران و دارنده در مقابل به‌اجتناب به‌روابط از راه‌تخی، در زندگی و به‌بستگی رابطه دارد و افراد با سطح بالایی از دبستگی اجتنابی تمایل به سکوت به‌مورد شکل‌گیری روابط صمیمی دارند. از سمت دیگر افراد با سبک‌های دبستگی اینجمن دارای ویژگی‌های مثبت در به‌مهرت‌های فرد به‌مانند خودآگاهی، عزت‌نفس و آگاهی از خود هستند. این به‌راه‌مهرت‌های درون فردی و اعتماد به‌نفس به‌بیشتری در مقابله به‌شکلات‌دارند»

ابزار این پژوهش پرسشنامه‌ای ۳۸ ماده‌ای با هفت زیرمقیاس دارد. این زیرمقیاس‌ها عبارت‌اند از: راندگنی خطرناک، خشونت، سبک‌از کشیدن، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل، رابطه و رفتار جنسی و گرایش به جنس مخالف. جامعه آماری ۲۵۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان نجف‌آباد (صهفان) در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۴۷ نفر از آن‌ها انتخاب شدند. در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات ابتدا برای دانش‌آموزانی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند هدف پژوهش توضیح داده شد و از آن‌ها خواسته شد که پرسشنامه‌های سبک‌های دبلیسکی و رفتارهای پرخطر را با دقت تکمیل کنند و سوالات را تا حد امکان به جواب نگذارند. نتایج نشان داد بین سبک دبلیسکی‌های این و هر هفت مؤلفه رفتارهای پرخطر دبلیسکی منفی معنی‌داری وجود دارد یعنی دانش‌آموزان دبلیسکی‌های این به احتمال کمتر رفتارهای پرخطر خود نشان می‌دهند.

طبق آنچه در این پژوهش آمده «سبک دبلیسکی اجتنابی فقط با مؤلفه مصرف مواد رفتاری‌های خطر هبستگی مثبت دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت اگر چه عوامل شروع مصرف مواد ممکن است یک تنگنای ساده باشد اما تلوم آن با سبک دبلیسکی رابطه دارد. سبک دبلیسکی اضطرابی و دوسو گرا با مؤلفه های بی‌اطمین خاطرانی، ششون، سیکار کشیدن، دوستی با جنس مخالف و رابطه و رفتاری‌های خطر هبستگی مثبت و معناداری دارد. ویژگی‌های اصلی دوسو گراها یعنی تردید، تعارض، تخصص، مردانگی، آشنفگی آن‌ها را به شدت در معرض درگیری، تضاد و مردانگی قرار می‌دهد». در بخش دیگری از این پژوهش آمده است: «بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان گفت خانواده و ششوا شکل گیری دبلیسکی ایمن در کودکی نقش بسیار مهم و شلیخی در بروز یا پیشگیری از رفتاری‌های خطر در نوجوانان را به عهده دارد؛ به همین اساس امداسمختن در برای زندگی در خارج از محیط خانواده‌ای یکی از وظایف اجتماعی پدر و مادر است. همچنین رسانه‌ها با تبلیغات و پرشورها و مدارس می‌توانند برای گر آن‌ها باشند. محدودیت‌های پژوهش احتیاط‌های رادر مورد تفسیر یافته‌های پژوهش و تعمیم یافته‌های ملید، با توجه به اینکه شرکت کنندگان در این پژوهش همگی نوجوانان شهرستان نجف‌آباد بودند، ممکن است بافت فرهنگی شهر در تلایج این مطالعه مؤثر بوده باشد. یافته‌های امداسمختن محلولو جنسیت امداسمختن شرکت کنندگان تعمیم یافته‌های ملذکو را امداحدودیت مواجه می‌کند.

۲۴۵۴

# سو دو کو

	۳	۶	۷				۹	۱
۴						۷		
		۵					۳	
			۵		۷		۴	
۲			۶		۹			۳
	۱		۳		۲			
	۶					۱		
		۷						۲
۱	۵				۴	۳	۶	

6	4	9	8	1	2	7	3	5
7	3	5	6	4	9	8	1	2
8	1	2	7	3	5	6	4	9
9	6	4	2	5	8	1	7	3
1	8	7	9	6	3	2	5	4
2	5	3	4	7	1	9	6	8
3	9	6	1	2	4	5	8	7
4	7	8	5	9	6	3	2	1
5	2	1	3	8	7	4	9	6

حل ۲۴۵۳